


50 معياراً لتربية المراهق

# هكذا نُربِّي!

5 مهارات لرفع كفاءة الوالدين وفعاليتهما

د. مصطفى أبو سعد
استشاري نفسي وتربوي

## 50 معياراً لتهيئة بيئة داعمة للمراهق




## 5 مهارات لرفع كفاءة وفعالية الوالدين

1. تعلم فن الإنصات
2. التربية على الاختيار
3. اسع أولاً لتفهم ثم لتكون مفهوماً
4. التكاتف الأسري
5. اللمسة الأبوية


### د.مصطفى أبوسعد

- استشاري نفسي وتربوي .
- دكتوراه في علم النفس التربوي .
- ماجستير في الإرشاد النفسي (علم النفس العيادي ).
- دبلوم دراسات عليا في التسويق والاتصال .
- دبلوم اختبار القدرات لدى الأطفال وقياس الذكاء (بينيه ).
- شهادة الممارسة المهنية التخصصية في الإرشاد النفسي (أكاديمية متشغان للدراسات النفسية - الولايات المتحدة الأمريكية).
- ماستر تدريب في التنمية الذاتية.
- عضو جمعية الصحفيين الإيطاليين.
- عضو جمعية الصحفيين الكويتية.


### من مؤلفاته:

- الأطفال المزعجون.
- الوالدية الإيجابية : الحاجات النفسية للطفل .
- استراتيجيات التربية الإيجابية.
- التقدير الذاتي للطفل.
- مهارات الحياة الوجدانية.
- المراهقون المزعجون.
- برامج مرئية وسمعية بالعديد من القنوات الفضائية والإذاعات العربية .












50

## معياراً لتربية المراهق




5 مهارات لرفع كفاءة الوالدين وفعاليتهما

د. مصطفى أبو سعد
استشاري نفسي وتربوي

تأليف
د. مصطفى أبو سعد
استشاري نفسي وتربوي
مدرب في مهارات التنمية الذاتية

email: mostafabac@maktoob.com - فاكس : 00965 24752570 للتواصل مع المؤلف عن طريق الرسائل SMS 00965 99105060

مدير المشروع
أحمد علي شربجي
ahmad@ebdaaco.com

تصميم وإخراج
أسامة أسعد الفارس
osama@ebdaaco.com

الناشر




شركة الإبداع الفكري
للنشر والتوزيع - الكويت



الطبعة الأولى
أغسطس (آب) 2011م - رمضان 1432هـ

الرقم المعياري الدولي «ردمك»
978-99966-35-10-6

رقم الإيداع: 2011/227

e-mail: info@ebdaaco.com
www.ebdaaco.com

للشراء عبر الانترنت ebdaastore.com

هاتف: 22404854 - 22404883 +965
فاكس: 22404852 +965
العنوان: ص.ب 28589 الصفاة 13146 الكويت


هذا الكتاب إهداء إلى
إذا كان أبناؤك هدية من الله ..
فاحرص على إهداء هذا الكتاب لنفسك ولأسرتك ولأحبتك..
لنحافظ جميعا على الهدية
مصطفى أبو سعد

# الفهرس

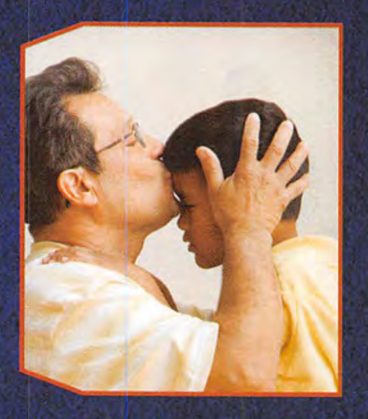
# الفهرس















---

١٠ أساليب خطأ للسيطرة على الأبناء المراهقين

# أفكار خبراء



# منطلقات تقديمية

إنَّ هـدف التـربيـة الأساس هو أن تجعل المـتربـي إنـسـانـاً ناضجـاً حـرّاً مسؤولاً، وأهلاً لاتخاذ القرارات.

فللطفل منذ الولادة شخصية تتطلب النمو، فهو ليس كما يدَّعي بعضهم صفحة بيضاء أكتبِ عليها ما أشاء، ولا عجينة أشكِّلها كما أشاء.

إنّمـا هـو إنـسـان على الفطرة النـقيـة يمتلك قدرات وطاقات ومواهب. على المربّي أن يكتشفها وينمّيها.

التـربيـة الجيـدة هي التـي تـوفـر الجو والمحيط الملائمين لينمو الطفل نموّاً جيّداً وسليماً، وصدق رسولنا الكريم ﷺ وهو يؤكد هذه الحقيقة بقوله: ﴿ كل مولود يولد على الفطرة... فأبواه... ﴾



1. للتعرف بفاعلية على أبنائنا في سن المراهقة ينبغي نسيان ( كيف كنا في سنهم ).

2. تجاربهم الشخصية ليست مثل تجاربنا، وقصة حياتهم تختلف تماما عن قصة حياتنا..

3. مراهقة القرن الـ ٢١ وإن كانت تغيراتها النمائية لا تختلف عن مراهقة ٣٠-٤٠ سنة مضت، إلا أن مظاهرها تبرز من خلال شفرة جديدة ينبغي فك رموزها والإنصات لها باستحسان وتقبل واستفادة حتى نحسن التواصل معها..



4. الكلمات المفتاحية للتعامل الإيجابي مع هذه المرحلة: نمو- نضج- تفاهم- قواعد- قيم - مبادئ - إيجابية - قوانين- صداقة- احتواء - نفسية - حاجات - عقلية - حب - مدح- تقبل - فهم - عدالة...

# معادلة مكونات الشخصية باختصار وتبسيط



1

الحاجات الإنسانية: ( نفسية واجتماعية وبيولوجية...)

2

التواصل الاجتماعي مع المحيط

3

القيم العليا النابعة من الدين والمجتمع والعادات والتقاليد..

هذه مكونات الشخصية التي ينبغي على المربين إحداث التفاعل الإيجابي بين مكوناتها الثلاث من خلال:



1

العمل على إشباع الاحتياجات الإنسانية للمراهق، وتوفير محيط يفهم هذه الاحتياجات ويوفرها من خلال نظام سلوكي يراعي القيم العليا والمبادئ التي يؤمن بها المجتمع.



## وقفة !!

«إن إشباع حاجات المراهقين بالطرائق التربوية السليمة أمر ضروري، إذ إن عدم إشباعها يجر إلى ازدياد متاعبهم ومشكلاتهم، وتكون مواجهة هذه الحاجات بالتوجيه والإرشاد وتقديم الخدمات المناسبة في البيت والمدرسة والمؤسسات المعنية بذلك جميعها، سواء أكانت خدمات إرشادية وقائية تهيئ الظروف المناسبة لتحقيق النمو السوي لهم، مبنية على العلاقات الاجتماعية الإيجابية أم خدمات إنمائية تنمي قدرات المراهقين وطاقاتهم وتحقق أقصى درجات التوافق. أم كانت خدمات علاجية تتعامل مع المشكلات الانفعالية والتربوية ومشكلات التوافق التي تواجه بعض المراهقين بتقديم الحلول العلاجية المناسبة وفق الأسس العلمية للتوجيه والإرشاد».

## تذكّر

إن لم يشبع المراهق حاجاته، أو أشبعها بطرائق غير مشروعة ومخالفة لنظام القيم السائد في مجتمعه، فإنه يتعرض لمشكلات كبيرة تتعلق بالتطرف السلوكي في أدائه اليومي، وقد أطلقت عليه السلوك المزعج...

## المراهقة

مرحلة مهمة في حياة الإنسان، إذ فيها تكتمل شخصيته فضلاً عن كونها مرحلة اكتشاف وانفتاح وعطاء.



## مرحلة اكتشاف

يسعى المراهق إلى اكتشاف ذاته في كل أبعادها الفيزيولوجية والنفسية والروحية والاجتماعية.
يسعى المراهق لاكتشاف مكانته ودوره ضمن الجماعة: الأسرة، والمدرسة، و المجتمع.



## مرحلة انفتاح

يبدأ المراهق بتكوين صداقات مختلفة، وينفتح على العالم الخارجي ومجموعات الشباب.



## مرحلة عطاء

إن المراهق يشعر أن لديه إمكانيات كبيرة، وهو مستعد للبذل والعطاء.



# اختر من يكون ابنك مستقبلا

**لقد اخترت أن تكون أبا منذ قررت الزواج ورزقك اللّه أبناء.. ومازال أمامك قرار أعتقد أنه الأهم في تربية أبنائك... هل تود أن ترعى وتربي ابنا يكون في المستقبل:**



1. صاحب بصمة في الحياة..



2. إنسانا عاديا...
3. إنسانا صفرا...



## صاحب البصمة

من يترك أثرا إيجابيا يذكر به وينفع الله به الناس.. من مثل من يترك علما نافعا أو ولدا صالحا أو صدقة جارية..

إن لم تضف شيئاً على الحياة كنت أنت الزائد عليها.
مصطفى صادق الرافعي



## الإنسان العادي

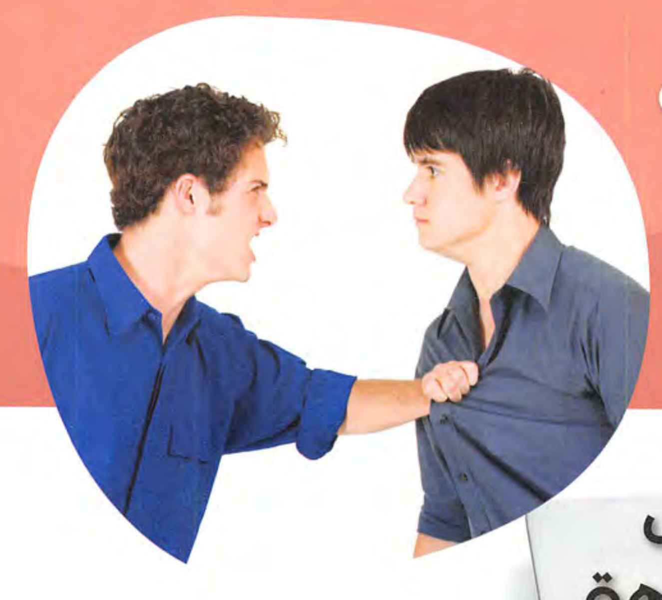
وهو السواد الأعظم من الناس..
وهذه قصة الإنسان العادي:
إنسان عادي..
ولد عاديا . . في يوم عادي
من أب وأم . . عاديين
وتربى تربية . . عادية
وعاش طفولة . . عادية
ودخل مدارس . . عادية
وتخرج من الثانوية بمعدل . . عادي
ودخل جامعة . . عادية
وتخصص تخصصا . . عاديا
وتخرج من الجامعة . . بمعدل عادي
وحصل على وظيفة . . عادية
وتزوج من امرأة . . عادية
وأنجب أولادا . . عاديين
ورباهم تربية . . عادية
وعاش حياة عادية ..
وبعد عمر... مات عادي . . في يوم عادي
مات موتة . . عادية
وشيع في جنازة . . عادية
وشيعه أناس . . عاديون
وقالوا : رحم الله الأستاذ عادي بن عادي فلقد كان رجلا . . عاديا
وقال الجميع يوم عرفوا بموت عادي: عادي كل الناس تموت ... والموت حق..
وكتب على قبره . . هنا يرقد عادي بن عادي..

## الإنسان الصفر

وهم فئة ليست بالقليلة في المجتمعات... ممن يأتون للحياة من باب الحياة... وينشؤون ويعيشون بسرداب طيلة عمرهم... ثم يودعون الحياة من باب الموت... ولم يكونوا شيئاً مذكورا..

# مراهقة بلا مشكلات

## مراحل مهمة في حياة المراهق



الفتى المراهق

1

### مرحلة التقليد (من ١٢-١٥ سنة)

خلالها يقلد المراهق الفتى زملاءه ممن يرى فيهم شجاعة أو زعامة أوقيادة، فهو ينقل إعجابه بشخصية أبيه إلى القائد أو الزعيم، ويحاول أن يقلده. فإن كان هذا القائد صالحا فإن المراهق يتأثر به وبأهدافه وبأسلوبه في السلوك، وإن كان متطرفا أو هداما أو منحرفا.. فإنه يقلده دون تفكير غالبا. وهذا ما يجعل مسؤولية القيادة في مرحلة المراهقة مسؤولية كبيرة جدا لما لها من آثار خطيرة على نفسية الشاب وسلوكه.. فالتطرف حتى في الممارسات الدينية يؤذي المراهق الذي يحتاج أن ينمو نموا متزنا على التوسط في كل مجالات الحياة..

وكثيرا ما يتخذ المراهق لنفسه أنموذجا يقلده من مثل: نجوم الرياضة أو الفن أو زعيم سياسي أو داعية إسلامي بارز..

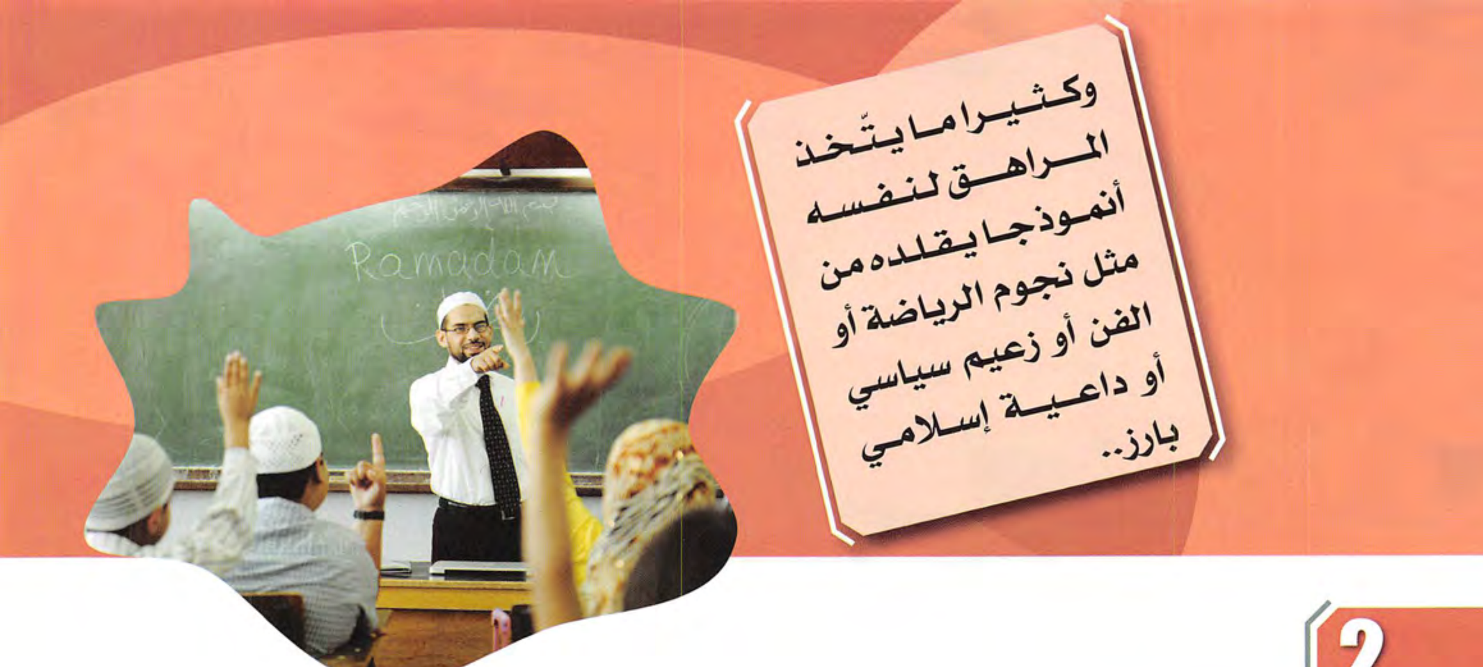


التربية فهم قبل أن تكون ممارسة... ابذل جهدك لفهم مراحل المراهقة

## مهم جدا للتذكّر

طالما أكدنا أن العصا لم تنزل من الجنة، وأن الوسائل العقابية تدمر أكثر مما تصلح.. وبيّنا خطورتها على شخصية الأبناء... أما خطورتها على شخصية الوالدين فهي أصعب، حيث أنها تسحب منهم إمكانية أن يعجب بهم أبناؤهم ويتخذوهم قدوة للتقليد... فهل يوجد عاقل يعجب بشخص يكثر الصراخ واللوم والنقد والعقاب والتهديد؟!!!

اجعلوا أبناءكم يعجبون بسلوككم الراقي في المعاملة ... فيحبونكم.. ثم يقلدونكم.. ويومها فقط لن يقلدوا غيركم... فالتقليد حاجة نمائية تتطلبها عملية النمو الاجتماعي..




## 2

## مرحلة الاعتزاز بالنفس (بعد سن ١٥ سنة)

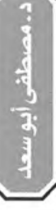
في هذه المرحلة يميل المراهق للمنافسة سواء في مجال العلم، أم الرياضة، أم العبادات والتدين... ويسعى دائما للانتصار على زملائه خصوصا في مجال العلاقات الإنسانية والصداقات.. وقد تتحول المنافسة في هذه المرحلة إلى صراع وسلوك عدواني... ويبدأ الصراع عادة بين الأصدقاء للفوز بموقع القيادة والزعامة بين الأقران... وقد يتحول أقرب الأصدقاء إلى أعدى الأعداء..

وتتميز هذه الفترة بتعصب المراهق لآرائه ومعتقداته.. يصل هذا التعصب إلى اتخاذ شكل عدواني أحيانا..

الابن ما يزال ولداً، وعما قريب سيغدو راشداً.

ويشعر الفتى في هذه المرحلة بمسؤوليته نحو الجماعات التي ينتمي إليها، ولاسيما نحو أسرته، فهو يشعر أنه مسؤول عن الأسـرة وبالذات عند غياب والده. كما أنه يحاول تصحيح مسار إخوته حسب رأيه ومقاييسه ومعاييره.. وأحيانا يميل إلى التحكم بأخواته البنات، فيحاول التحكم في خروجهن ودخولهن وملابسهن وزينتهن.. ويريد معرفة كل التفاصيل عن حياتهن الخاصة وصديقاتهن ومتابعتهن... كل هذا لأنه يريد الاطمئنان على سمعتهن..

كما أنه يميل للنقد رغبة في الإصلاح، فهو ينقد والديه في طريقة تربيتهما لإخوته...












**1** لا تدخل ابنك المراهق في منافسات مع غيره ولا سيما في هذه المرحلة..

**بمعنى:**

- هو الآن يحفظ من القرآن خمسة أجزاء... المطلوب خلال هذه السنة أن يحفظ ستة أجزاء...

- تحصيله الدراسي السنة الماضية: ٨٥٪ المطلوب هذه السنة أن يتجاوز الـ ٨٥٪...

- ولا تطلب منه أن يكون أحسن من غير أو مثله.

**2** كلفه بمسؤوليات داخل البيت من مثل: الاهتمام بإخوته الأصغر سنا... شراء احتياجات البيت أحيانا... الاتصال لحجز تذاكر أو غيرها...






3

## مرحلة الاتزان الاجتماعي ( نهاية المرحلة)

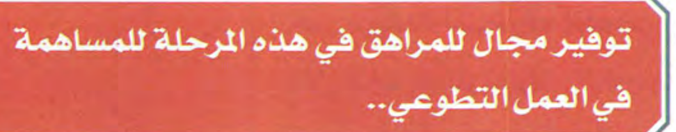
يخفّف المراهق من اندفاعه وتهوره في هذه المرحلة، ويتغلب على السلوك الاندفاعي، وينتهي تقريبا تأثير الأصدقاء والمجموعات عليه..

ويميل المراهق في هذه المرحلة إلى مساعدة المحتاجين ماديا ومعنويا بزيارة المحتاجين والعطف على المعاقين... كما ينشغل بموضوعات الاقتصاد والسياسة والدين...




تربويا





1. توفير مجال للمراهق في هذه المرحلة للمساهمة في العمل التطوعي..
2. انخراطه في مجموعات الصحبة الصالحة في المجالات الرياضية أو الكشفية أو الاهتمام بالبيئة أو مجموعات الإبداع المدرسي وغيرها....

**إن سن المراهقة، في يومنا هذا لا يختلف عما كان عليه بالأمس، بالنسبة للجميع، الآباء والأبناء على حد سواء...**




## 1

### فترة ما قبل المراهقة وحتى أوائلها

**تمر الفتاة بمرحلة الطاعة والحياء والحشمة والأخلاق الحميدة لإرضاء الوالدين...**

## 2

### مرحلة الاضطراب (من ١٣ - ١٥ سنة)

**هي مرحلة اضطراب انفعالي وعاطفي؛ إذ يلاحظ على الفتاة المبالغة في الاستجابة للمثيرات الخارجية حتى الهادئ منها.. فهي تضحك وتبكي لأبسط المثيرات... كما أنها تبالغ في العناية بمظهرها والتأنق في ملبسها وزينتها...**

**ويرتبط عدم الاستقرار العاطفي وتأرجح العواطف بالتوتر الناتج عن الدورة الشهرية..**




## 3

## مرحلة التقليد (من ١٥ - ١٦ سنة)

تحاول الفتاة تقليد غيرها من الفتيات، وأحيانا تحاول تقليد الفتيان، فتميل إلى ارتداء ملابس الشباب.. أو ممارسة هواية من هواياتهم... مثل كرة القدم وغيرها... وأحيانا تزج الفتاة بنفسها في مغامرات جريئة، وللأسف يلجأ بعضهن إلى التدخين ...



## 4

## مرحلة الاتزان (نهاية المرحلة)

وفيها تتخلص الفتاة من الاندفاع والخيال..

# المراهق ومرحلة التناقض



**يتميز الصراع من أجل الاستقلال بأنه صراع بين متناقضات، وكأن المراهق يقف بين قطبين يجذبه كل منهما نحوه، وهو يتمزق معاناة نتيجة الشد من الطرفين:**



| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | تخوّف من مجازفة النمو. | 1 | نزعة إلى الاندفاع نحو النمو. |
| 2 | حنين إلى الطفولة. | 2 | حنين للبلوغ إلى الرشد ومجاراة البالغين وعدم التفاعل الوجداني. |
| 3 | اعتماد اقتصادي على الوالدين. | 3 | محاولة الاعتماد على الذات وما تسببه من صعوبات.. |
| 4 | تخوّف من الاستقلال.. | 4 | يفرح بالتغيير الذي يحدث في حياته.. |

ويعاني المراهق ازدواجية في المشاعر: هل يرتبط أم ينفصل، هل يلوذ بوالديه أم يتحداهما؛ لذا فإنه يقع فريسة لهذه المتناقضات وغيرها...

**من هنا يصبح موقفه خليطا بين سلوك طفل ومواقفه، وسلوك راشد ومواقفه.**

وقال تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾ (سورة التحريم- الآية٦)

# 9 هي: المتناقضات في حياة المراهق



## 1 الحب أو التمرد على الوالدين

يقع المراهق في حيرة شديدة بين حبه لوالديه والتمرد عليهما.

**فعندما يتمرد المراهق على والديه يجدانه صورة مختلفة تماما عمّا ألفاه من ابن مطيع وخاضع، وحتى مع معرفتهما بما يمر به المراهق، فإنهما يتأثران ويتألمان لما يحدث..**

### لكن ما موقف المراهق؟

إنه يعاني أيضا من الألم والإحساس بالذنب، فقد رسخ في ذهنه دائما أن الآباء على حق، وعندما يحدث الصدام والثورة يحس المراهق أنه المسؤول عما يحدث..





يقول جون ديوي:

« الطفل لا يتعلم إلا إذا كان لديه سؤال وانهمك في البحث عن الوسائل التي تساعده للإجابة عن هذا السؤال ».



## 2 التناقض بين الاعتمادية والاستقلال:

لقد اعتاد الابن والبنت الاعتمادية كلية على الوالدين في بدء حياتهما، فهما يوفران كل احتياجاتهما من طعام وملبس وخدمات...

وبعد ذهابهما إلى المدرسة اعتاد الوالدان أن يقررا لهما قواعد السلوك ونوع المعتقدات التي يجب أن يعتنقاها والقرارات التي يتخذانها...

لكنهما يفاجآن بأن الابن يثور على كل هذا، ويريد اتخاذ قراراته بنفسه، وهما يخافان جدا عليه - لقلة خبرته في الحياة - من اتخاذ قرارات خطيرة، مثل:

- يريد المراهق ترك الدراسة ليتجه للعمل.
- يريد آخر الزواج وهو على أعتاب المراهقة..

وهكذا تصيب الحيرة الوالدين كما تصيب المراهق الذي يحلم بالاستقلالية..

## تناقض بحاجة لفهم،
## المراهقون:
## أطفال أم راشدون؟!




### رغبة المراهق في الخروج من الذات الطفولية:

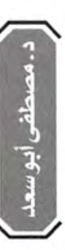
يريد المراهق الخروج من الذات الطفولية، ولكنه يشعر أنه لا يزال محتاجا لمساندة والديه وحمايتهم له. من هنا ينتاب الوالدين شعور غامض بأن الابن خرج عن طوعهما..المراهق بدأ يدرك أن له طريقه الخاص..

**وأنه منجذب نحو المستقبل تاركا ماضيه بعيدا عنه. ويخاف الآباء على أبنائهم من مخاطر المستقبل فيتمسكون أكثر بابنهم، ويحاولون إيجاد الذرائع للمحافظة عليه ليكون امتدادا لوالديه ولأسلوبهما في الحياة والتفكير..**

### المشكلة هنا هي الحيرة التي يقع فيها الآباء:

- هل يقيدان حريته باعتباره قاصرا.. أم يطلقان له الحرية؟
- ترى هل يعاملان الابن بوصفه طفلاً أم بوصفه راشداً؟

**ويحتدم الصراع بينهما..صراع يترك آثارا بعيدة المدى..**











## صراع التقليد وتحديد الهوية:

يتصارع في نفس المراهق دافعان: دافع التقليد ممن يعدهم قدوة في الدين أو في النجاح أو الشهرة أو الجمال... ودافع آخر لتحديد هويته الذاتية، فالمراهق يبحث عن مفهوم ثابت قوي لذاته ووضعه بالنسبة للآخرين أو مكانته بينهم ولاسيما بين زملائه من العمر نفسه، فهو يهتم بصورته التي يراها الآخرون..

وفي الوقت نفسه يميل إلى تقليد الناجحين والمشهورين ليكتسب مكانة كبيرة مثلهم.. ولاشك أن الاقتداء ببعض النماذج الناجحة شيء رائع ومفيد، ولكن الخوف من محاولة الاقتداء ببعض النماذج الفاسدة أو ممن لا يرقون للقيم النبيلة..

فالمراهق يهوى البطولة وقد يرى في هذه النماذج بطولة.

أما إذا اتخذ من مدرس أو داعية صالح ناجح أو قائد صالح قدوة له ... فعلينا مساعدته بإبراز نواحي القوة والتميز في شخصيته..

كما أننا مطالبون بتقديم نماذج إيجابية لأبنائنا لسد هذه الحاجة وتوجيهها توجيها صالحا وإيجابيا.



## 5 المثالية وحب الذات:

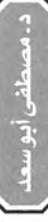
يسعى المراهق ليكون كريما نبيلا يفضل الآخرين على نفسه ويفعل المستحيل في سبيل ذلك بخدمة الآخرين ومساعدة حتى من لا يستحق المساعدة من زملائه ومعارفه في قضايا - أحياناً - لا تنسجم مع القيم الصالحة...

**وهكذا يضع نفسه شمعة تضيء لغيره وتحرق نفسها...**

**وهذا أمر غير مطلوب في شخصية الإنسان الناجح والصالح..**

### وفي الوقت نفسه يحس بنوع من الاهتمام المتمركز على الذات..

فهو يريد أن يكون بارزا، متفوقا على زملائه، وهذا ما يسبب له بعض المشكلات في حياته حتى يصل إلى الحل التوفيقي المتزن لخدمة الآخرين ولكن ليس على حساب نفسه...



حتى لا يكون كَلاً
(عبئاً) على مجتمعه
وعلى الآخرين
علّم ابنك كيف
يحترم ذاته.



## 6 المثالية وحب الذات:

يحتاج المراهق أن يشعر باحترام الناس له باعتباره راشدا، ولكنه في الوقت نفسه يحتاج إلى التمتع بالمرح واللعب بوصفه طفلاً..

فليس غريبا ما نراه في مرحلة الثانوية من لهو قد يصل إلى حد التهريج والتخريب أحيانا..

لكن المراهق يحس بضيق وخجل إن وصف والده أو معلمه هذا العمل بأنه عبث أطفال.

فهو يريد أن يبدو محترما، وأحيانا يتكلف في كلامه وملابسه ليبدو كذلك..








احترام الذات والاهتمام بالذات طريق نحو إطلاق:

١- كوامن النفس

٢- طاقات النفس

٣- القوة الذاتية



## 7 المسؤولية والانضباط:

**يحتاج المراهق أن يشعر أنه مسؤول وقائد لمجموعة، وفي الوقت نفسه يحتاج للانضباط وإلى أن يكون تابعا..**

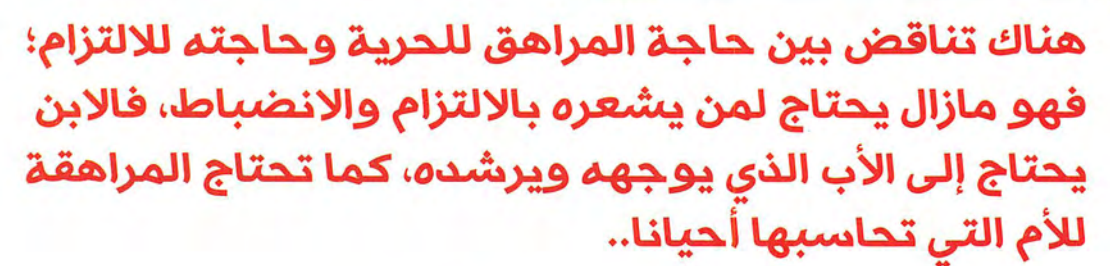
فهو يريد أن يثبت ذاته بوصفه بالغاً يستطيع تحمل المسؤولية، لكنه سريعا ما يضيق بها.

**كما يريد أن يتخذ القرارات بنفسه، لكنه يحتاج إلى من يساعده ويرشده دون أن يشعر أنه لا يزال طفلا.**

**والمراهق يحترم المدرس الحازم الذي يضبط النظام دون عنف أكثر من الذي يترك للطلبة الحبل على الغارب.**

نعم للحرية... ولكن:
حرية مع انضباط
وقواعد مع التزام

## 8 الحرية والالتزام:



**هناك تناقض بين حاجة المراهق للحرية وحاجته للالتزام؛ فهو مازال يحتاج لمن يشعره بالالتزام والانضباط، فالابن يحتاج إلى الأب الذي يوجهه ويرشده، كما تحتاج المراهقة للأم التي تحاسبها أحيانا..**



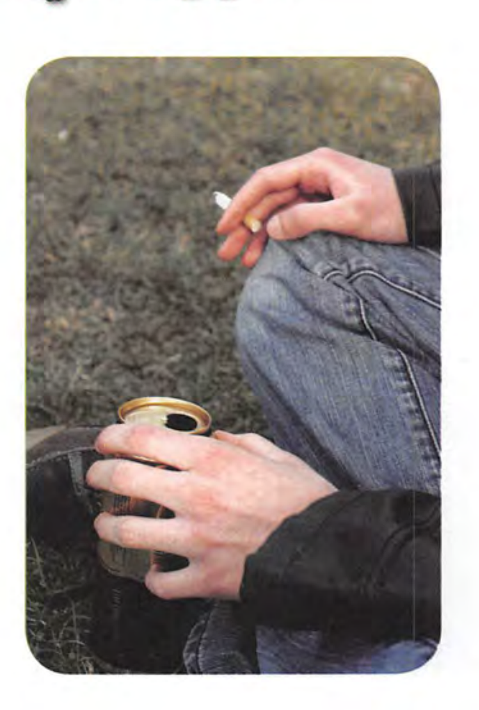
وعندما يخطئ المراهق فإنه كثيرا ما يلقي باللوم على والديه اللذين لم يحاسباه.

الصداقة انتماء
وحاجة نفسية
والخطر كل الخطر في
مجاراة رفقاء السوء



## 9 قيم الدين وقيم الشلة:

### التناقض بين قيم الشلة ومجموعة الأصدقاء والقيم الدينية التي تعلمها بالمسجد والبيت والمدرسة...



فهو يريد إرضاء مجموعة الأصدقاء الذين يطلبون إليه أن يجاريهم في بعض السلوكيات؛ (التدخين - المعاكسات- الدخول إلى المواقع غير الأخلاقية- تبادل الأفلام الخليعة....)

**وهو يحب الانتماء للشلة، لكنه في الوقت نفسه يحس بالألم والشعور بالذنب إذا فعل ما يناقض مبادئه وقيمه.**



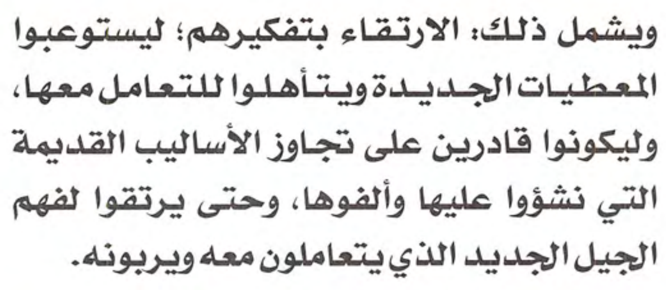



نحن مطالبون بالارتقاء إلـى مستـوى الفهـم التربوي العميق.. تنظيرا وممـارسـة بعيـدا عن ترجمة مناهج وضعت لعالم غير عالمنا وبقيم غير قيمنا تم نقلها إلينا..

## المطلوب: الارتقاء بالمربين







ويشمل ذلك: الارتقاء بتفكيرهم؛ ليستوعبوا المعطيات الجديدة ويتأهلوا للتعامل معها، وليكونوا قادرين على تجاوز الأساليب القديمة التي نشؤوا عليها وألفوها، وحتى يرتقوا لفهم الجيل الجديد الذي يتعاملون معه ويربونه.

ويستوجب ذلك تقديم برامج تدريبية للمربين والآباء والأمهات، وإذا كانت التربية عملية تلقائية فيما مضى يمارسها أي شخص فالتحديات المعاصرة اليوم تفرض غير ذلك. ويحتاج الأمر إلى أن تقوم مؤسسات تربوية تقدم الدورات والبرامج التدريبية، وتعد مواد التعلم الذاتية للمربين.

الثناء .. نعم التربية!

النفس تحتاج للثناء والتشجيع، وتحتاج للشعور بالنجاح والإنجاز.

## كيف نجتاز الصراع ونحتوي التناقضات لدى المراهق

أفضل حل لهذه التناقضات التي يمر بها المراهق هو إشعار الابن أنه محبوب بالرغم من..................

( أي خطأ أو ممارسة تصدر منه )..

**بعض المراهقين تتركز في أذهانهم فكرة أن الآباء يحبونهم إن كانوا مطيعين، ناجحين...**





**أما إذا ارتكب الابن خطأ ما فيظن أن هذا يؤثر على محبة والديه له.**



ومن يتأمل هدي النبي صلى الله عليه وسلم يجد أنه يُثني على أصحابه في مواقف عدة. ومنها: قوله صلى الله عليه وسلم لأشج عبد القيس: "إن فيك لخصلتين يحبهما الله: الحلم، والأناة"



# المطلوب من الآباء

## 6 خطوات لحسم التناقضات

**1** أوصل لابنك أنه يظل محبوبا بالرغم من أي شيء؛ لأن الحب فطرة..

**2** ابنِ علاقة حب وصداقة مع ابنك، وعامله كصديق (صاحبوهم)..

**3** أخبره بوصفك صديقاً لا أباً :( إن كنت ممن يعانون عدم تفهم أسرتك لك فلا داعي للقلق، فهناك كثيرون مثلك يحسون بالشعور نفسه.. وحالتك لها حل، فأنت غالبا لا تفهم والديك أيضا.. وتعبر لهما عن قيمتهما عندك، فلا تخجل من أن تعبر عن حبك لأمك ولأبيك، وأن تعتذر لهما إذا أخطأت...)

وقوله لأبي هريرة، رضي الله عنه: "لقد ظننت يا أبا هريرة أن لا يسألني عن هذا الحديث أحد أول منك لِما رأيت من حرصك على الحديث"، وقال، أيضاً،: "كان خيرَ فرساننا اليوم أبو قتادة، وخيرَ رجالتنا سلمة"

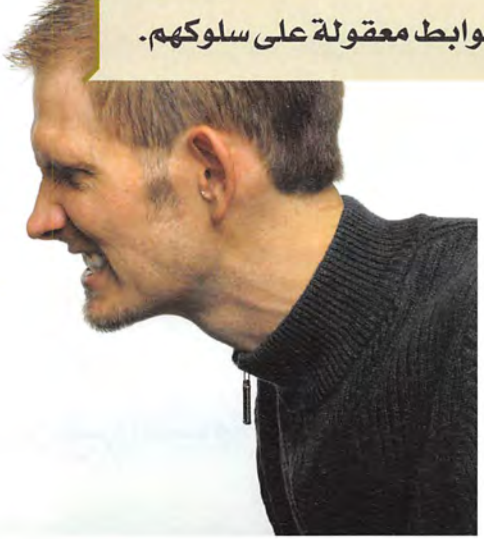
وقال لابن مسعود، رضي الله عنه: "إنك غلام معلم"

**4** تفهّم أن الصراع ليس حتميا وملامحه ستطفو بقوة... ومهما كان يمكن حله بسهولة.. بل ويمكن تجنبه، فالعلاقة السليمة بين الوالدين وأبنائهم تجعل المراهق يعبر إلى مرحلة النضج في يسر وسهولة...

**5** من المهم أن تتخذ موقفا نحو أبنائك يتسم بالحب والصبر والتعاطف والاهتمام والإيجابية...

**6** ضح حدودا وضوابط معقولة على سلوكهم.







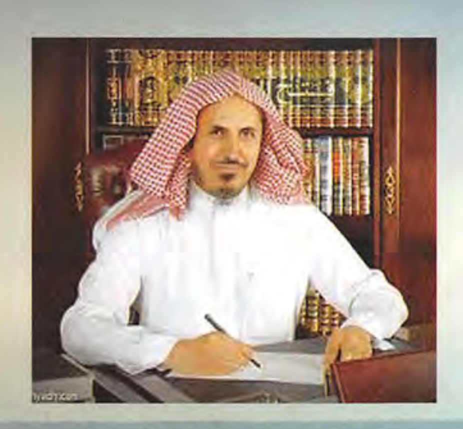
# شكوى الأبناء من الوالدين

## 8 صرخات للمراهقين

لعل الصرخات المشتركة للمراهقين من الجنسين في هذه المرحلة هي:

هكذا يتكلم أبناؤنا المراهقون

1. بابا، ماما، اتركاني أتخذ قراراتي بنفسي..
2. اتركاني أختار ما أشاء..
3. لم أعد صغيرا..
4. إني أختنق من كثرة نصائحكما..
5. أختنق من كثرة اهتمامكما المقيد لحريتي..



محمد بن عبد الله الدويش

«إن الثناء يُشعِر الشخص بالرضا والإنجاز، ويزيد من ثقته بنفسه، والمربُّون اليوم أحوج ما يكونون إلى غرس الثقة بالنفس والشعور بالقدرة على الإنجاز في ظل جيل يعاني الإحباط، وتسبق هواجس الإخفاق تفكيره في أي خطوة يخطوها، أو مشروعٍ يُقدم عليه.
في حين أن النقد واللوم يسهم في تكريس الشعور بالفشل والإحباط ونموه في النفس، ويضيفه صاحبه إلى تجاربه المخفقة».

6 متى تدركان أنني لم أعد صغيرا..

7 والداي لا يفهمانني..

8 يعاملاني كما لو كنت صغيرا..

هذه الصرخات تتضمن اتهاما للوالدين بقصور في الفهم، أو عدم القدرة على التكيف مع الوضع الجديد للابن والابنة، أو على الأقل أن الوالدين ينتميان إلى جيل سابق ونمط مختلف في التفكير..

## خلاصة

تؤدي وسائل الإعلام المختلفة ووسائل الاتصال السريع والحواسيب دورا مهماً في توسيع الهوة بين فكر المراهقين وفكر الوالدين؛ إذ يتغير نمط تفكير المراهقين وطموحاتهم: ( تقليد الرياضيين مثلا أصبح طموحا عند بعضهم..) وذلك في ارتداء ملابسهم؛ مما يصيب الأهل بالذعر خوفا على أبنائهم من الانحراف. ويضع كثير من الآباء أبناءهم تحت الوصاية بأوامر مشددة: (افعل هذا)، و ( لا تفعل هذا)... وفي الوقت نفسه يرى الأبناء أن والديهم متخلفان عن ركب الحضارة، يعيشان بفكر الماضي وتقاليده.. ولا يرغبان في التطور. فيميل المراهق لنقد والديه، وطريقة تربيتهما وسلوكهما، بل ويمتد النقد لمظهرهما، وملابسهما، وطريقة قص شعرهما، فيتهكم من كل ما يبدو قديما لا يتماشى مع الأنماط العصرية.



# الأسرة المحضن التربوي الأول والأساس

**1**

كل العلاقات الأساسية في حياة الإنسان تنشأ لأول مرة في المحيط الأسري؛ حيث يتم بناء شبكة من العلاقات الأساسية التي تصلح لتكون انطلاقة لكل العلاقات المستقبلية في حياة الإنسان طيلة حياته.

**2**

في البيئة الأسرية نتعلم التواصل أو نتعلم ألا نتواصل..

**3**

نحتاج لبذل جهد أكثر لنتواصل بوصفنا أجيالاً مختلفة..

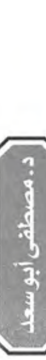
**4**

كلمات المفاتيح الأساسية للتواصل: المصداقية - السلطة - التمرد - العدوانية - السيطرة - الاستكبار - النضج - الصداقة - العلاقة - الرفض - الاستقلالية -

أشرك ابنك في الحوار والقرار..
يكن أكثر إيجابية وأقل توترا..

## دراسة | الترابط الأسري سر سعادة الأولاد

أثبتت دراسة قامت بها الـ (Gssw) المدرسة المتخصصة للدراسات الاجتماعية بالولايات المتحدة على حوالي ٤٠٠ طفل، بداية من سن رياض الأطفال وحتى سن ٢٤ على لقاءات مختلفة في سن ٥، ٩، ١٥، ١٨، ٢١، أن المراهقين في الأسرة المتماسكة ذات الروابط القوية التي يحظى أفرادها بالترابط واتخاذ القرارات المصيرية في مجالس عائلية محببة يشارك فيها الجميع، ويهتم جميع أفرادها بشؤون بعضهم؛ هم الأقل ضغوطًا، والأكثر إيجابية في النظرة للحياة وشؤونها ومشكلاتها، في حين كان الآخرون أكثر عرضة للاكتئاب والضغوط النفسية.





# العلاقة وليدة النظرة إلى الذات

مبدأ أساسي في تحديد نوع العلاقة التي تربطنا بأبنائنا وهو

## دائما أتعامل مع الآخر من خلال نظرتي إلى نفسي:

**هذه النظرة إلى الذات إمّا:**

**نظرة سلبية، وإمّا فوقية - كاملة، وإمّا إيجابية.**



### 1 سلبية

إنَّ نظرتي السلبية لذاتي هي نظرة دونية، تجعل الآخر مصدر تهديد لي، أتعامل معه بتحفّظ فيه شيء من الخوف... ألجأ إلى موقف دفاعي في علاقتي معه.



الأهم أن يجد المراهق لدى الأهل آذاناً مصغية وقلوباً متفتحة من الأعماق، لا مجرد مجاملة، كما ينبغي أن نفسح له المجال ليشق طريقه بنفسه حتى لو أخطأ؛ فالأخطاء طريق للتعلم.

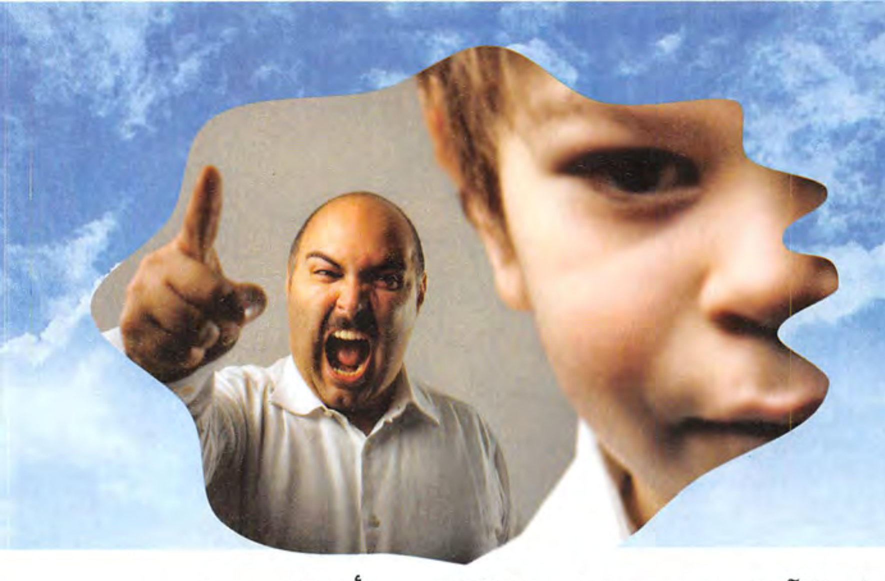


## 2 فوقية – كاملة

في هذه النظرة لذاتي، أعدّ نفسي أحسن من الآخر، وهذا الآخر مجرّد مستمع لي؛ لأنّني أقدّم له كل ما يجب أن يسمع ويُدرك. إنَّ علاقتي به تتصف بالكثير من التمثيل. إنّه شخص فقير بنظري ليس بإمكانه أن يُعطيني ويُقدّم لي شيئاً. وما عليه إلاّ أن يأخذ، فأنا المعلّم وهو التلميذ. وهذه النظرة تكاد تكون المهيمنة في العلاقة بين الآباء والمراهقين.. وهي نظرة لا نعدها تسهم في توطيد العلاقة مع الأبناء...

## 3 إيجابية

فيها أنظر إلى ذاتي بوصفي إنساناً يتمتّع بأمورٍ حسنة، وأخرى قد لا تكون كما أريدها... أنا إنسان في مسيرة نموّ، أنظر إلى الآخر بوصفه صديقاً أو شخصاً يمكنه أن يُغنيني بما عنده، ويمكنني أن أتشارك وإيّاه في الأمور؛ إنّه مجال أخذ وعطاء والعلاقة معه في مثل هذه الحال علاقة ثقة، علاقة تقود إلى النمو الشخصي ... علاقة الصداقة والصحبة.. « صاحبوهم »



# نماذج من الآباء

يمكن تصنيف الآباء من حيث علاقتهم بأبنائهم إلى أربعة أنواع:

| | |
|---|---|
| 1 أب حازم | 2 أب متسلط |
| 3 أب متساهل | 4 أب لا يبالي |

## 1 أب حازم

- يريد تحقيق الانضباط لكنه واقعي فيما يتوقعه.
- يضع القواعد ويفرضها على أبنائه.
- حساس لحاجة أبنائه ومتجاوب معهم.
- عندما يتطرف في السلطة وفي تجاوبه مع احتياجات الأبناء يصبح أباً شديد الحرص والخوف على أبنائه.

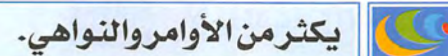




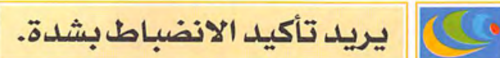
أنواع الآباء تحدد نوع الوالدية...
والدية الضرب والصراخ، أم والدية الفعالية والإيجابية!!

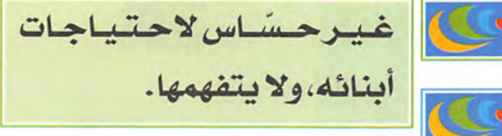
## 2 أب متسلط

- يكثر من الأوامر والنواهي.

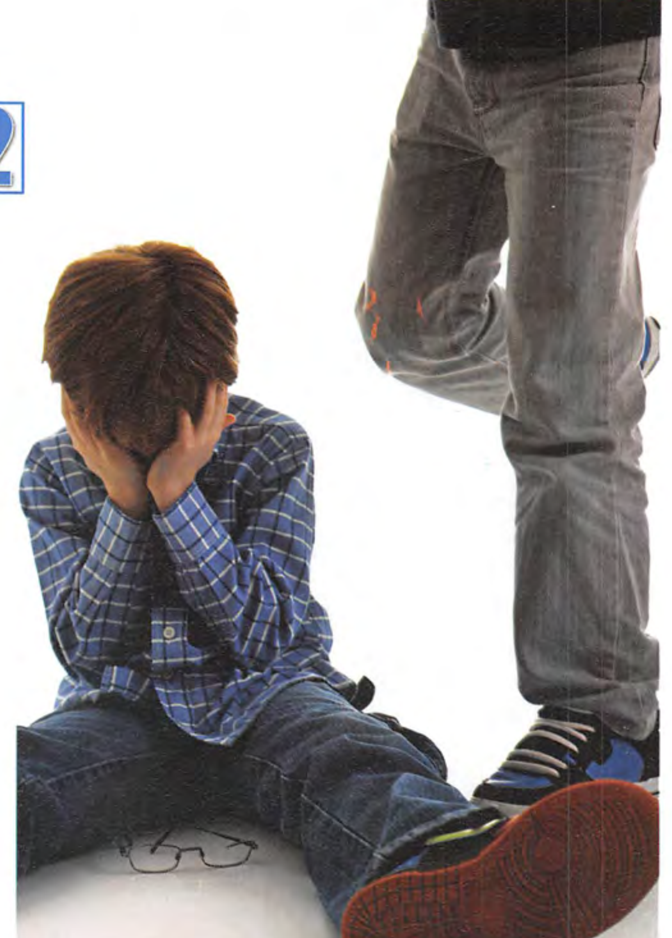
- يريد تأكيد الانضباط بشدة.

- غير حسّاس لاحتياجات أبنائه، ولا يتفهمها.



- عندما يتطرف في السلطة وعدم التجاوب يصبح قاسياً جداً.



« دع ابنك يفعل ما يريد »: خرافة باسم التربية الحديثة!!

## 3 أب متساهل



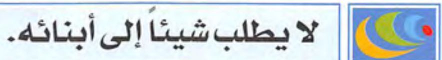
- اهتمامه الأساسي باحتياجات الأبناء ورغباتهم.
- لا يطلب من الأبناء إلا أقل القليل.
- يشبّ الأبناء بلا ضوابط ويفعلون ما يريدون.
- لا يتوقع الطاعة من أبنائه بل ينتظر منهم أن يكونوا أصدقاء.
- عندما يتطرف في تلبية احتياجات أبنائه يجعلهم أبناء مدللين.



## 4 أب لا يبالي

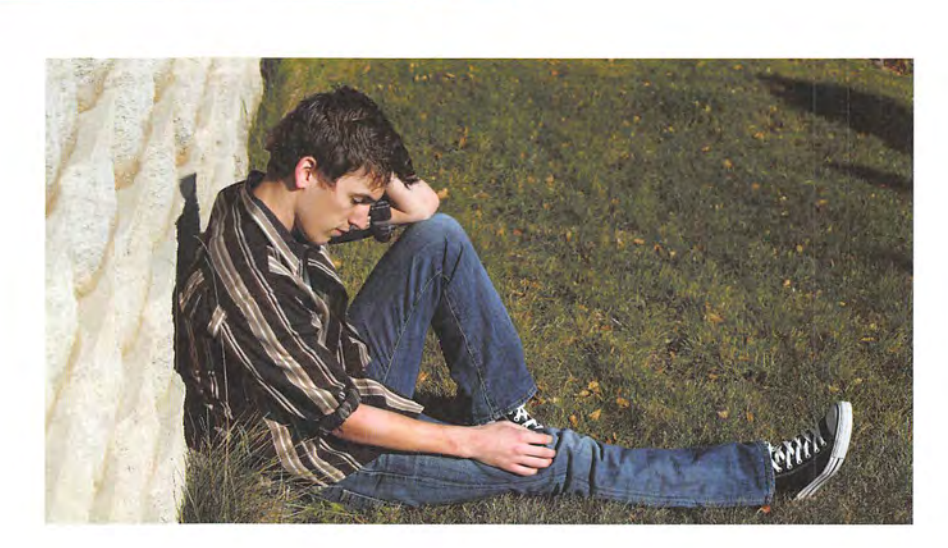
 لا يطلب شيئاً إلى أبنائه.



 لا يعرف احتياجات أبنائه، ولا يهتم بها، ولا يتجاوب معهم.

 يقضي معظم أوقاته منشغلاً عنهم في أعمال أخرى.

 عندما يتطرف في عدم مبالاته يصبح أباً مهملاً لواجباته.



# أنواع الأسر وأثر ذلك على المراهق




## الأسـرة النابذة

وهي الأسرة التي يكون فيها الابن منبوذاً وغير مرغوب فيه من الأب أو من كليهما. ولذلك لا يلقى في البيت سوى انتباها قليلا وعناية قليلة، وفي مثل هذه الحالة يسيطر الأبوان على الطفل أو المراهق سيطرة قاسية في بعض الأحيان ويظهر حقدهما عليه.

ولكننا نرى في حالات أخرى أن شعور الأبوين بالإثم من كرههما للابن يجعلهما يكفران عنه بإظهار الحب الشديد له، وبزيادة المحافظة عليه وبالتساهل الشديد معه.

**هناك أسباب كثيرة تدفع الأبوين إلى نبذ الطفل، ولكن أكثرها شيوعاً عدم نضجهما انفعالياً وتكيفهما للحياة الزوجية تكيفاً سيئاً.**




**تكون آثار الكره الأبوي في سلوك المراهق دائماً آثاراً خطيرة.**

يقول أحد علماء النفس ( وولبري ):

( إن الكره يستطيع دائماً أن يعوق المراهق على التكيف للحياة، وذلك بالقضاء على شعوره بالأمن وتحطيم ثقته بنفسه وتمزيق ذاته ( أناه ) .

فهو لا يشعر بالأمن في البيت، ولا يستطيع إرضاء حاجاته الأخرى.

أما سلوكه فيحتمل أن يكون غير اجتماعي ومصحوباً بأعراض:

**كالهجوم المتطرف ، والكذب، والسرقة، والشرود، والقسوة.**

وربما خلّف الكره فيه آثاراً باقية طوال حياته.

**إن علاج المراهقين الذين عانوا كرهاً شديداً يعد من أصعب الأمور. وقد ظهر أن عدداً كبيراً منهم يرتكب جرائم تسجل في سجلات جرائم الأحداث.**

تذكّر:

( إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم )

# الأســرة القابلة الراضية



إن الأسرة المقابلة للأسرة النابذة هي بالطبع الأسرة (القابلة ) الراضية عن المراهق الراغبة فيه

في هذه الأسرة يحتلّ المراهق منزلة مهمة، وينمو في جو من العواطف الحارة.

في كتابي: ( الحاجات النفسية للطفل ) جعلت (القبول) حاجة أساسية لا تستقيم شخصية الطفل دونها..

**وقد دل البحث على أن الأبوين اللذين ( يتقبلان ) المراهق ويرغبان فيه يكونان على العموم قد نشآ في بيوت يسود فيها الحب والعطف والمعاملة الحسنة.**



**ويقول ( سيموند )**

**الذي درس آثار ( القبول ) في الشخصية**

« إن المواطنين الصالحين ورجال العلم الطيبين والعمال الصالحين والأزواج الصالحين والزوجات الصالحات والأبوين الصالحين ، يأتون من الأسر التي تقبل الأطفال وترغب فيهم » .

تقول منتسوري: «إن هدفنا هو النظام الذي يأتي ثمرة للنشاط لا النظام الذي يأتي ثمرة السكون والجمود والطاعة والإكراه».

## الأســرة المستبدة (الأوتوقراطية)

إذا سيطر الأبوان على المراهق في الأوقات جميعها وفي مراحل النمو ونابا عنه في القيام بما يجب أن يقوم هو به، وتحكما في كل عمل من أعماله؛ فإنه يشعر عند ذلك بسيئات البيت المستبد.

قد يهتم الأبوان بالابن ويحبانه، ولكنهما يجعلانه مضطراً إلى خضوع دائم تقريباً؛ لأنهما يعتقدان أن ذلك من مصلحته.





الطاعة المطلقة قد تتحول إلى خضوع فضعف... ثم هشاشة في الشخصية.

والوالد الذي يسيطر على ابنه وهو طفل كل هذه السيطرة قد يكون -غالبا-هو نفسه قد نشأ في أسرة مستبدة فصار يعامل ابنه كما كان أبواه يعاملانه.

قد يكون الأطفال الذين ينشؤون في مثل هذه البيئة ذوي سلوك حسن مهذبين هادئين ماداموا في البيت أو في مواقف مستبدة مماثلة.

**ولكنهم عندما يصبحون في مرحلة المراهقة ويأخذون في التمتع بشيء من الحرية، لا يظهرون استعداداً للتمتع بها**

لأن أسرتهم لم تعوّدهم الاعتماد على النفس ولذلك تراهم يشعرون بالنقص والارتباك ويسهل انقيادهم إلى سبل الضلال من قبل رفاق السوء.

ونحن نجد بين المجرمين الأحداث كثيراً من المراهقين الذين جاؤوا من أسر مستبدة يتمتع فيها الأبوان في معظم الأحيان بمكانة اجتماعية مرموقة، وبعيشة موفقة وثقافة جيدة.






# الأسـرة المسرفة في المحافظة على المراهق

في هذه الحالة نرى الأبوين ينتبهان انتباهاً شديداً إلى الابن، ويبالغان في العناية به، وفي كثير من الأحيان يسرفان في التساهل معه، ويبالغان في إظهار الحب له.

ثم لا يرغبان في تقبل التغيرات التي يأتي بها نموه فيحاولان إبقاءه من وجهة نظرهما الانفعالية في مرحلة أدنى من المرحلة التي يبلغها في نموه.

فإذا دخل مرحلة الطفولة المتوسطة بقيا يعاملانه كما كان يعامل في مراحل طفولته الأولى ما أمكنهم ذلك.

## الإسراف في الحماية وقوف ضد النمو والنضج

وإذا أصبح في مرحلة المراهقة لبثا ينظران إليه كما ينظران إلى صبي صغير،

وتراهما لا يطيقان التفكير في أنه أصبح يحتاج إلى شيء من الحرية...

إنهما يريدان الدفاع عنه وحل مشكلاته وتيسير الحياة دائماً.

**مهم للعلم**

**هناك أدلة كثيرة على أن المراهقين الذين يسرف آباؤهم في المحافظة عليهم؛ يصعب عليهم جداً النجاح في مستقبل حياتهم.**

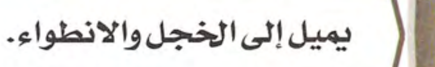


الخوف الشديد على المراهق تشكيك في قدرته على النمو والاعتماد على النفس

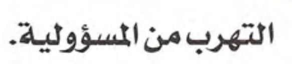
## صفات ينشأ عليها المراهق في البيئة المسرفة في المحافظة:



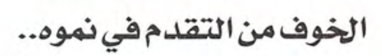
1. تنقصه الثقة بالنفس وضبط الانفعال؛ لأنه لم تتح له فرصة للتدريب على هاتين الصفتين.

2. يميل إلى الخجل والانطواء.

3. التهرب من المسؤولية.

4. الخوف من التقدم في نموه..




**5**

إن المحافظة الشديدة على المراهق هي بالطبع نوع من السيطرة، والمراهق الذي ينال هذه المحافظة:

**6**

وقد يحرز نجاحاً جيداً في المدرسة؛ لأنه يعوّض عن تكيفه الاجتماعي الضعيف بالسعي والاجتهاد.

ولكنه لن يكون إلا طالباً مسايراً ذا حظ ضئيل من الأصالة وسعة الحيلة.

**7**

وعندما يصير راشداً لا بد من أن يشعر بالنقص وعدم الجدارة وعدم القدرة على التصرف كما يتصرف الشخص الناضج في مجابهة مشكلات الحياة.

الرقي لا يرتبط بالغنى المادي..
وإنما يعدّ نتاجا للتربية على الكفاءة والصلاح



# الأســرة الشورية

إن الأسرة مشروع تعاوني يتعلم فيه الطفل أنه مطالب ببعض الواجبات بانتظام وباتخاذ بعض القرارات هم بأنفسهم.

إن أهم مظاهر البيت الشوري هو اعتراف الأبوين فيه بأن أطفالهما أشـخـاص يختلف بعضهم عن بعضهم الآخر، وأن كلاً منهم ينمو نحو الرشد ونحو مرحلة من العمر يتمكن فيها من تحمل المسؤولية كاملة.

إن هذين الأبوين يحبان أطفالهما حباً جماً.
ولكنهما يستطيعان النظر إليهم نظرة موضوعية.

يتعلمون أن للأبوين حقوقاً وامتيازات وعيشة يعيشانها خاصة بهما.

ولا ينتظر الأطفال في مثل هذا البيت أن يكونوا موضع الانتباه الدائم والعناية المستمرة

ليس كل شيء كاملاً في البيت الشوري؛ لأن الأفراد بشخصياتهم المختلفة لا يستطيعون العيش سوية باستمرار في وئام أو انسجام تام، ولا بد من وقوع الاختلافات أو الاصطدامات بينهم.




ولكن البيت الشوري لا يبيح لتلك الخلافات أن تدوم وتعشعش فيه فترات طويلة من الزمن، بل يعالجها ويزيلها بالمناقشة الصريحة، وبروح التعاون والصداقة.

هذا البيت بيت مضبوط يسوده النظام، ويبذل فيه الراشدون والمراهقون جهودهم للمحافظة على النظام الذاتي والتفكير السليم في جميع أعمالهم.

إن والديه يوفران له الفرص الحسنة لتكوين العادات الانفعالية والاجتماعية التي تفيده في الشطر الباقي من حياته كلها.

**ويتحمل المراهقون عندما يسيئون التصرف مسؤولية أخطائهم ويتعلمون توقع تكلفة الخطأ الذي يصدر عنهم**

يتمتع الطفل الذي ينشأ في هذه البيئة المنزلية بحظ أوفر من الحظ الوسط للتكيف تكيفاً حسناً مراهقاً وراشداً.

إن هذين الوالدين رغم أنهما قد لا يكونان من طبقة راقية اجتماعياً واقتصادياً بين طبقات المجتمع، يمكن أن يساعدا المراهق على بناء أساس جيد للمواطنة الصالحة والكفاءة الاقتصادية والتربوية.




إذا أردنا تقسيم أنواع المراهقين بحسب موقفهم من المشكلات نجد أنهم ينقسمون إلى أربعة أنواع:



## 1 كاتم المشكلات

**ونتعرف عليه من بعض السمات مثل:**



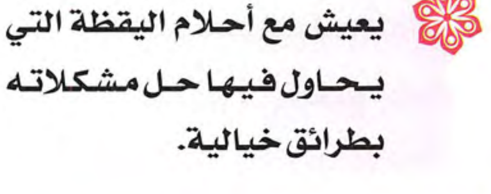
يميل إلى الوحدة والاعتزال والانسحاب من المجتمعات، والبعد عن الأصدقاء.



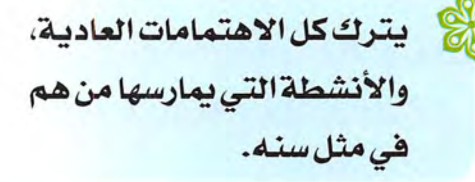
لا يتفاعل عاطفياً مع الآخرين.



لديه تمرد داخلي، إذا اشتدت تظهر على شكل قلق أو أمراض نفسية وجسمية.



يعيش مع أحلام اليقظة التي يحاول فيها حل مشكلاته بطرائق خيالية.

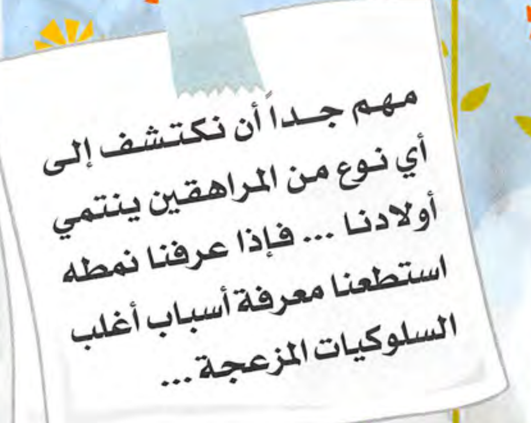


يترك كل الاهتمامات العادية، والأنشطة التي يمارسها من هم في مثل سنه.

**ومن أبرز سمات هذه الشخصية الفشل الدراسي المرتبط بالاكتئاب والتمرد.**










## المجاهر بالمشكلات

**ويبدو في سلوكه أنواع من الانحراف تسبب كثيراً من المشكلات له ولأسرته مثل:**



الإفراط في العناد والعدوانية، أو في التدخين، أو إدمان بعض الألعاب.



الكذب، والسرقة، والعنف، والجريمة، والجنوح.

وهذا النوع من الشخصيات يحاول كسب قبول الشلة التي يتأثر بها ( وكلهم من النوع نفسه غالباً ) بأن يلجأ إلى العنف لكي يلفت نظر الشلة، فيبدو أمامهم بمظهر القوة والاستقلال عن والديه. وأحياناً يتعمد الإهمال في دراسته ويفشل فيها، أو يتعمد الثورة على الدين والأخلاق وعقائد الآباء ويسخر منها علناً حتى يصبح بطلاً في نظر أصدقائه.

**بعض هذه الشخصيات يميل إلى المغامرات الجنسية لكي يبدو بالغاً، ولكي ينال إعجاب زملائه.**






المراهق بحاجة إلى :

١- أن يعامل باحترام

٢- ألا يتعرض للإهانة



## الهارب من المشكلات

عندما يتعرض المراهق للاحساس بعدم احترام الذات نتيجة معاملة زملائه له، أو أهله، فإنه يلجأ للهرب من البيت أو للمرض وفقدان الشهية لكي يهتم به أهله ويشعروا بقيمته.

**وقد يلجأ بعض منهم إلى التهديد بالانتحار والتفكير فيه بوصفه وسيلة للهروب من المشكلات**










## 4 المواجه للمشكلات

وهو أفضل الأنواع؛ لأنه يواجه المشكلة ولا يكتمها أو يهرب منها بل يتحدث عنها مع زملائه، أو مع بعض البالغين ممن يثق فيهم مثل: (الوالدين - القادة - المدرسين - الدعاة.. الخ ).

وهو يحاول أن يدرس المشكلة بنفسه، ويقرأ عنها، ويتغلب على فشله بتكرار المحاولة حتى ينجح.



## 4 متطلبات لبناء حوار إيجابي مع المراهقين

### 1 انفتاح

يستطيع الأب اللبق أن يتحدث عن بعض ما صادفه في يومه من صعوبات أو طرائف، فيشجع الأبناء على التحدث عن مواقف مماثلة صادفتهم.



### 2 وقت لأبنائي

وهذا يستلزم قضاء وقت كاف مع الأبناء، أما الاعتذار بأنه لا يوجد وقت لذلك فهو عذر يجب تلافيه لصالح الأبناء ولصالح الأسرة.

يبدأ العمل الجاد في تربية أبنائنا وبناء علاقة إيجابية من خلال الحوار... فلا خير في أسرة لا تحاور أبناءها ...

## (3) الإنصات

كما أن صد الابن (أو الابنة) عندما يريد أحدهما أن يتحدث عن شيء ما يعتقد الوالد ( أو الوالدة ) أنه شيء تافه يجعل الأبناء يحجمون عن الحديث بعد ذلك.

## (4) احترام صمته

أما صمت المراهق لبعض الوقت فيجب احترامه، وعدم إجباره على الحديث؛ فهو يحتاج أحياناً لأن يخلو إلى نفسه.






# 22 معيارا لبناء علاقات حوار إيجابي مع المراهقين:

والحديث مع الأبناء يستلزم من الوالدين مراعاة بعض الأمور:

## 1 أقنعه بما تريد

لا تدفع ابنك لأن يفكر ويؤمن بما تريده، أو بما ترى أنه الأنسب؛ فهذا قد يدفعه للتمرد، أو للتصديق بلا نقاش.

لكن هذا التقبل أو التصديق المفروض سرعان ما يتحول إلى عناد أيضاً.

ليختر الأهل الوقت المناسب لبدء الحوار مع المراهق، بحيث يكونان غير مشغولين، وأن يتحدثا جالسين، جلسة صديقين متآلفين، يبتعدان فيها عن التكلف والتجمل، وليحذرا نبرة التوبيخ، والنهر، والتسفيه..

## 2 تقبل أسئلتهم

إن أردنا أن يكون اقتناع الأبناء ثابتًا راسخاً، فيجب أن نتلقى أسئلتهم ونتقبلها، ونوجههم بالإقناع إلى الاتجاه السليم. وحتى إذا كانت أسئلتهم تنم عن الشك في بعض الأفكار أو العقائد الأساسية فيجب ألا نهاجمهم أو ننهرهم.

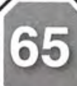
بل نناقشهم بهدوء، ونقدم لهم كتباً يقرؤونها في هذا الموضوع، ونتابعهم حتى يقتنعوا ويؤمنوا.

## 3 سلوكيات تقطع حبل التواصل

إن التشدد والصرامة من جانب الآباء قد يقطعان حبل التواصل. وقد لاحظ أحد الباحثين (McPherson) أن المراهقين السلبيين نشؤوا في بيت يقوم فيه الأب بإلقاء النصائح والخطب بغض النظر عما يريد المراهق أن يقوله.

وبالتالي لا يجد الفرصة للانفتاح على والديه.





"المراهق يحتاج إلى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجاته الجسدية؛ ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم».

الدكتور محمد سمير عبد الفتاح

## 4 سلوكيات تدفع للانحراف

**وفي دراسة أخرى قام بها باحث آخر (James Alexander) وجد أن آباء المراهقين المنحرفين لم يتيحوا لأولادهم فرصة التفاهم، كما لم يحاولوا إشراكهم معهم في عمل جماعي.**

فكان الانحراف نتيجة حتمية انعدام لغة التفاهم.

## 5 تعرّف على ابنك بعمق

**حاول أن تتعرف على ابنك بعمق. معظم الآباء يدافعون عن أبنائهم بالحق وبالباطل، فإذا اشتكت المدرسة من الابن يدافع عن ابنه دون دراسة للموقف.**

لذلك لا تتخذ أي موقف تجاه ولدك قبل أن تتحرى الحقيقية الكاملة.



ركّز على إبراز محاسن شخصية ابنك، وعزّزها بالدعم والمدح.

تذكّر أن هدف التربية الأساس حفظ الكرامة.

## 6 تعرّف على مكونات شخصيته

تعرّف على ابنك (أو ابنتك)، وتفهّم نفسيته، وما يضايقه وما يسره. تعرّف على نقاط القوة فيه كاعتزازه بنفسه، وكونه منظما، أو صادقا، وفضلاً عن نقاط الضعف عنده..

ركز على إبـراز محاسن شخصية ابنك، وعزّزها بالدعم والمدح.

## 7 احفظ كرامته

لا تتعمد إغاظة ابنك أو احتقاره أو ضربه ولاسيما أمام الغرباء، فالضرر في هذه الحالة يقع على شخصية الابن، كما قد يأتي على الأب إذا اضطر الابن للرد عليه بطريقة غير لائقة.

تذكّر أن هدف التربية الأساس حفظ الكرامة.




## 8 الحب الإيجابي

من الأشياء المهمة علاقة المحبة بين الوالدين والأبناء.. فكلُّ حب بَنّاء وسليم بين الأب والأبناء يساعد على إشباع حاجتهم للأمن والتقدير المتبادل.

وهناك حب هدام مثل الإفراط في الحماية مما يدمر شخصية الأبناء.

## 9 حب بلا شروط

الحب غير المشروط ضروري لنضج شخصية الأبناء. فنحن نحب أبناءنا لأنهم أولادنا سواء أكانوا ناجحين أم فاشلين، متميزين أم عاديين.. الخ.

أما القول: " إن تصرفت بالطريقة التي أريدها سأحبك " أو " إن كنت مطيعاً سأحبك " فإنه يجعل الابن يحس أنه مرفوض إذا فعل عكس ذلك.



- إذا عومل الولد بتسامح فإنه يتعلم العفو.
- إذا عومل الولد بأمان فإنه يتعلم الصدق.
- إذا عومل الولد بصداقة فإنه يتعلم حب الآخرين.

## 10 حبٌ متبادل

ويجب ألا نتوقع الحب من أولادنا ما لم نحبهم، وحتى عندما نختلف معهم يجب أن يكون اختلافنا ممتزجاً بالحب، فنحن نؤدّبهم لأننا نحبهم.

أحياناً يقول الأب لابنه الذي تصرف بأسلوب غير لائق: " ماذا سيقول الناس عني؟ " وكأن كل ما يهمه هو سمعته الشخصية، وليس مصلحة الابن.

## 11 طاعة إيجابية

الطاعة لا تعني الموافقة على طول الخط، أو عدم الرد أو المناقشة عند تلقي الأوامر. بل الطاعة تكون نتيجة الحب.

فالابن ( أو الابنة ) ينفذ ما يطلب إليه لأنه يحب والديه.




## 12 حزم وحب

المحبة أيضاً ليس معناها الحنو الدائم، أو التغافل عن الأخطاء، والتستر عليها، فبعض الأمهات يعتقدن أنه يجب التستر على أخطاء الابنة أو الابن؛ حتى لا يعاقبهم الأب.

- لكن المحبة تشتمل على نوع من الحزم.
- حزم دون عنف

## 13 قوانين للتنفيذ

عندما تقرر تنفيذ قانون متفق عليه لا تجعله مجرد كلام ثم لا تنفذ ما اتفق عليه، وإلا فإنك تعوّد الابن على ذلك وتصبح مخالفة الاتفاقيات والقوانين شيئاً عادياً.

لا تفرض قوانين أسرية لن تستطيع الحفاظ على تنفيذها.

- إذا عومل الولد بالمدح فإنه يتعلم التقدير.
- إذا عومل الولد بسخرية فإنه يتعلم الانطواء.
- إذا عومل الولد بعداوة فإنه يتعلم الكراهية والحقد.

## 14 ثقة وحسن ظن

إعطاء الثقة للأبناء من البنين والبنات أمر مهم، لتكن الثقة أساس التعامل دائماً وليس الشك. ثم عوِّد أولادك أن يكونوا محل ثقة، ووجِّههم بهدوء عندما يخطئون. فالابن (الابنة) الذي لا يخطئ لأنه يخاف من والديه شخص غير مسؤول، ومعرض للخطأ دائماً. لكن عوِّد أبناءك ألا يرتكبوا الخطأ لأنه خطأ في حد ذاته، أو لأنه لا يناسب مستواهم.

فالأهم من كل هذا أن الخطأ لا يرضي الله.

- إذا عومل الولد بالقسوة فإنه يتعلم العناد.
- إذا عومل الولد بانتقاد فإنه يتعلم التنديد.
- إذا عومل الولد بتأنيب فإنه يتعلم الشعور بالذنب.




## 15 تشجيع على المصارحة

يرتبط بهذه النقطة المصارحة التامة، فيتعود الابن الذي يخطئ أن يعترف بأخطائه، حتى قبل أن يكتشف الأهل هذا الخطأ. وعلى الأهل أن يشجعوا أبناءهم على ذلك بعدم القسوة عليهم إذا أخطؤوا؛ حتى يخفوا أخطاءهم، فالابن الذي يكسر شيئاً ثميناً في البيت مثلاً يعترف بما عمله وأنه أخطأ، ويغضب الوالدان دون شك لكنهما يقرران أنه فعل هذا دون قصد، ومن ثم يطلبان إليه أن يكون أكثر حرصاً.

وفي بعض الأحيان يوقعان عليه مسؤولية مادية كخصم مبلغ بسيط من مصروفه - طبعاً لا يتناسب مع الخطأ - لكن لمجرد أن يشعروه بالخطأ الذي عمله.

جلسات الحوار ذات الطابع الشوري متعة.. ونقل لتراث الآباء والأجداد

## 16 تدريب على المسؤولية

عوّد أبناءك على تحمّل نوع من المسؤولية التي تتناسب مع سنهم وخبرتهم. كأن يكلف الأب ابنه بالقيام بمهمة معينة بدلاً عنه مثلاً، أو تكلف الأم ابنتها بالاهتمام بالبيت أثناء غيابها، أو مراعاة مذاكرة أخيها الصغير... الخ. أما عدم إعطاء أية مسؤولية بدعوى الإشفاق فهو مضر بالأبناء؛ لأنه يؤثر في شخصياتهم، إذ يُنشئون شخصيات تعتمد على غيرها دائماً. ومن ضمن أساليب تدريب الأبناء على تحمل المسؤولية إشراكهم في الرأي عند اتخاذ بعض القرارات التي تهم الأسرة ...

فمثلاً عند مناقشة مكان قضاء الإجازة يشترك الأبناء مع الآباء في الحوار، فيتعود الأبناء الأسلوب الشوري في الحوار دون صياح، أو فرض رأي، أو منع شخص من الكلام.

يقول السباعي: «رأيت كثيرا من الآباء أفرطوا في تدليل أبنائهم، ردة فعل لقسوة آبائهم معهم، وهكذا يؤدي عدم الحكمة في التربية إلى متاعب جيلين فأكثر»...

## 17 مهارة حل المشكلات

من أساليب التعوّد على تحمل المسؤولية أن نعلّم الأبناء التصدي للمشكلات، وإعادة المحاولة مرة ومرات دون اللجوء للوالدين من أول الأمر.

لا تتبين موقف ابنك وتسانده بل دعه يتحمل مسؤولية قراراته



وربما يتعلم الأبناء هذا قبل مرحلة المراهقة. فبعض الآباء يتطوعون بعمل الواجبات المدرسية للأطفال إشفاقاً عليهم، أو يسارعون لمساعدتهم عندما يواجهون أول صعوبة. لكن إن اهتم الوالدان بالتوجيه فقط والتشجيع، يتعلم الأبناء المثابرة في حياتهم.

من ملاحظاتي الشخصية في بعض مجتمعاتنا العربية وجدت أن الأشخاص المتميزين كانوا في طفولتهم ومراهقتهم يشاركون في برامج مختلفة بالمجتمع خارج الدراسة.

## 18 اهتمام متّزن بمكوّنات الشخصية

من أكبر الأخطاء أن يركز الآباء على التقدم الدراسي فقط دون الاهتمام بتقدم الأبناء خلقيا وروحيا ونفسيا ووجدانيا وفكرياً واجتماعياً أو رياضياً؛ فيمنع الآباء أبناءهم من الاشتراك في أي نشاط رياضي بالمدرسة، أو في رحلة، أو حفل اجتماعي بدعوى أن هذه مضيعة للوقت. بل إن بعض الآباء يحرمون أبناءهم من اجتماعات الشباب حتى لا يتعطلوا عن دراستهم. والحقيقة أن الأبناء مهما تفوقوا دراسياً، وكانوا غير ناضجين اجتماعياً، فإنهم سيعانون كثيراً في حياتهم.. فالنضج يجب أن يكون متكاملاً. صحيح أن الاهتمام بالدراسة في هذه المرحلة واجب؛ لأن الأبناء بطبيعتهم يميلون للهو واللعب، لكن لا يجب حرمان الأبناء من الاشتراك في الأنشطة المختلفة.

فالحياة لا تحتاج إلى التفوق الدراسي فقط بقدر ما تحتاج إلى نضج اجتماعي ووعي. فالإنسان المنطوي الذي يعيش بعيداً عن الناس منعزلاً عن الجميع إنسان قد لا يتميز في مستقبله مهما كانت درجاته العلمية.




## 19 قيم ثابتة

التعامل مع الأبناء في البيت يؤثر تأثيراً خطيراً على الأبناء. فيجب أن تكون المعاملة ثابتة بمعنى أننا لا نكيل بمكيالين لأبنائنا، ولا نتغاضى عن الخطأ مرة، ثم نعاقبهم بشدة مرة أخرى؛ وذلك حتى تثبت المعايير عندهم.

فالغش خطأ دائماً لا ندينه عندما يرتكبه جارنا، ثم نمدحه إذا عمله ابننا، وهكذا: الكذب، وعدم الأمانة... الخ.

## 20 مساواة في المعاملة

كذلك يجب المساواة في المعاملة بين الأبناء، فلا نفضل الكبير على الصغير، ولا الولد على البنت.

فالمراهق كما يؤمن بالمثالية المطلقة. فإنه لا يستطيع أن يغفر للوالدين تحيزهم لأحد إخوته.




## 21 ذكاءات وقدرات مختلفة

عند التعامل مع الأبناء يجب مراعاة الفروق الفردية بينهم، فهم مختلفون في الذكاءات مثلاً. فلا تطلب من الواحد أن يتفوق بالدرجة نفسها على أخيه أو أخته، ولا تقارن بين الأبناء، فهذا هادئ وبالتالي فهو أفضل من أخيه كثير الكلام والتعليق والتساؤلات، وهذا كثير الحركة وهو أسوأ من أخيه الهادئ... الخ.

فكل ابن له شخصيته المختلفة، والشخصيات كما نعرف مثل بصمات الأصابع لا توجد شخصيتان متطابقتان تماماً.




## 22 عدل ومعاملة

ولنحذر دائماً من التفريق في المعاملة بين الأولاد والبنات؛ إذ إن هذا التصرف يترك أسوأ الأثر على البنات، ويشعرهن بالنقص وأنهن من جنس أقل شأناً.

المساواة في التعامل والإنصاف بين الأولاد والبنات، يؤمن الاستقرار الأسري الصحيح.

## خلاصة

أخيراً.. لا يوجد ابن كامل؛ كما لا يوجد أب كامل. توقع الخطأ من ابنك ولا تنتظر منه الكمال؛ فمطالبة الابن بأن يكون كاملاً تجعله قلقاً خائفاً من الخطأ مهتما برأي الآخرين. وفي هذه الحالة يشبّ مترددا غير جريء يفضل الأساليب المألوفة على الابتكار والإبداع حتى لا يخطئ.

# وقفة تربوية مع خبير: آباء وأبناء



د.عبد الكريم بكار

**كنت أمس في مجلس ، فسمعت حكايتين متناقضتين كل التناقض لكنهما تعبران بوضوح عن نوعين من الآباء : نوع يعرف مسؤولياته التربوية ، ويقوم بها على أحسن وجه ، ونوع صار أباً بالصدفة أو بالغلط ، يسيء أكثر مما يحسن ، ويخرِّب أكثر مما يعمِّر ...**

**يقول رواي الحكاية الأولى :** كنت جالساً مع أفراد أسرتي في غرفة خاصة في مطعم مرموق في عاصمة عربية ، وإذا بنا نسمع من الغرفة المجاورة صوت صحن أو كأس وقع على الأرض ، والظاهر أنه انكسر ، وإذا بنا نسمع أصوات ضربات متوالية وصوت طفل صغير يبكي ويشهق ، فتأثرنا لهذا غاية التأثر إلى درجة أن بعض بناتي صرن يبكين تعاطفاً مع الطفل والأم المسكينة تحاول إسكات الصغير حتى لا تتطور الأمور إلى الأسوأ، وطلبت الأسرة الحساب بسرعة ، وخرجت من المطعم ، فإذا بنا بطفلة، عمرها أقل من ثلاث سنوات ، أما الأب الذي بطش بها فقد كان فارع القامة ضخم الجثة ...!!

**وقد قال صاحب الحكاية الثانية :** كنت أنا وزوجتي في منتزه في ماليزيا ، وكان إلى جوارنا أسرة غربية لا أعرف من أي بلد قدمت ، وقد قام أحد أطفالها بتحريك الطاولة التي أمامهم ، فأدى ذلك إلى كسر عدد من الصحون والكؤوس ، فارتاع الطفل ، وإذا بوالدة الطفل تحتضنه وتقبله ، وتقول لمن حولها : لا عليكم هو بخير...

إن تربية الأبناء أشبه بالحرب ، تحتاج إلى الرجل المكِّيث الصبور ، وإن كثيراً من الآباء والأمهات يقدمون على الإنجاب دون أي أهلية أو استعداد ؛ إنهم لا يملكون الثقافة التربوية التي تمكّنهم من تربية أبنائهم على الوجه المطلوب ، ولا يملكون من الخصائص النفسية ما يساعدهم على تحمل أعباء التربية ، وهي أعباء كبيرة جداً .

إنهم يظنون أن واجبهم تجاه أبنائهم شبيه بواجب مُربي الماشية : حظيرة وعلف وماء ، ولا شيء بعد ذلك! هؤلاء يقدمون للأمة جيلاً معوقاً ومشوهاً ذهنياً ونفسياً ، ولو أن الواحد منهم أنجب طفلاً واحداً لكان ذلك خيراً لنا وله من أن يُنجب اثنين أو خمسة؛ حيث أفادنا ( حديث القصعة ) أن مشكلة الأمة في آخر الزمان ليست مشكلة أعداد ، وإنما مشكلة نوعية : «أنتم يومئذ كثيرون ولكنكم غثاء كغثاء السيل » .

الجيل الذي لا يُربّى ويُعَلَّم بالشكل المناسب يكون أشبه بجيش ضخم لم يُدرَّب، ولم يُسلَّح فأصبح نموذجاً للتآكل الداخلي وهدفاً سهلاً مكشوفاً للعدو.

# العلاقات الأسرية وتأثيرها على الأبناء

**يتلخص سر السعادة في الحياة الأسرية في كلمة واحدة هي: المحبة؛ فالأسرة المتحابة التي يحب كل فرد فيها باقي الأفراد حبا حقيقيا تتمتع بحياة سليمة نفسيا واجتماعيا.**



وأساس الحب في الأسرة هو العلاقة بين الزوج وزوجته، فلا نتوقع أن يحب الأبناء بعضهم بعضا، أو أن يوجد الحب بين الوالدين والأبناء إذا كانت العلاقة بين الزوجين علاقة غير سوية تشوبها المشكلات والخلافات والمشاحنات وتدخّل الأهل والجيران بين حين والآخر، بل والقضايا أمام المحاكم أحيانا.

**فالأبناء الذين يشبون في مثل هذا الجو يعانون من مشكلات نفسية متنوعة لإحساسهم بعدم الأمن وفقدان الثقة وضياع القدوة.**

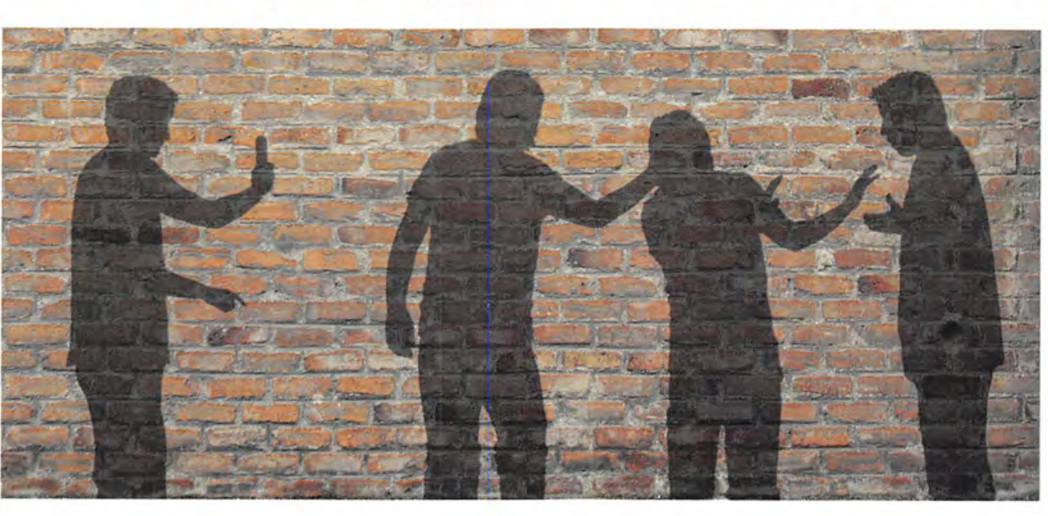
ما علاقة الحالة النفسية للمراهقين بعلاقة: ( الأب الزوج - الأم الزوجة)

# %5

من هذه النتائج نجد أن ٥٪ فقط من المراهقين يعانون مشكلات نفسية إن كانت علاقتهم بوالديهم جيدة، وعلاقة الأب بالأم جيدة أيضا.

# %95

بينما تصل هذه النسبة إلى ٩٥٪ إن كانت العلاقة بالوالدين ضعيفة. وعلاقة الأب بالأم ضعيفة.





# معايير بناء أسرة تربوية فعالة

« قبل زواجي كان لدي ست نظريات في تربية الأطفال والآن لدي ستة أولاد وصفر نظرية »

أب محبط ( لورد لوشستر)

هذا كلام طالما سمعته من أشخاص يهاجمون أطروحاتنا التربوية بلا علم ولا اطلاع أصلا عليها، وأجد لهم أحيانا العذر؛ لأن الكثير ممن كتب وتحدث في التربية حوّلها إلى نظريات لا يستوعبها إلا أكاديمي متخصص بعيدا عن الممارسات التربوية اليومية، وستلاحظ أخي القارئ في هذه المعايير أنها تؤصل لفكر تربوي تطبيقي عملي بسيط بعيدا عن المثالية والتنظير... إنها البساطة التي جعلت العديد من المربين يستقبلون كتبي الستة الأولى في التربية بالحضن والاستبشار وجعلوها منهجا لحياتهم وعلاقتهم بأبنائهم.. هي البساطة المرتكزة على النظريات العلمية والدراسات التربوية والخلفيات الأكاديمية التي تعد منطلقا وأساسا لفكر تربوي بسيط... هذا ما جعل أخي العزيز الدكتور المبدع طارق السويدان ينوّه بكتابي: (الأطفال المزعجون) في برامجه ولقاءاته وأهمها برنامج: (علمتني الحياة) في رمضان ١٤٣٠هـ، ويعده من أفضل ما كتب باللغة العربية في هذا المجال..

## د. طارق السويدان .. يتحدث:

# كتاب "الأطفال المزعجون"

عندما تأملت كتب التربية، وجدت – وللأسف- أن كتب التربية الأجنبية عموماً، أنفع وأجدى من كتب التربية العربية، وهناك القليل من كتب التربية العربية التي نافست وتفوقت على كتب التربية الأجنبية، ومن تلك الكتب التي اطّلعت عليها وكانت مميزة في إخراجها ومحتواها، كتاب :"الأطفال المزعجون 40 سلوكاً يزعج الآباء والأمهات" لأخي الحبيب "د.مصطفى أبو سعد".

وقد أبدع الدكتور في هذا الكتاب، إبداعاً غير عادي، أبدع أولاً لأنه متخصص في هذا المجال، ثم لأنه قام بتبسيط المعلومة للناس، وثالثاً لأنه قدّم فيه برنامجاً عملياً تدريبياً في مهارات تعديل السلوك لدى الأطفال.







### ومن القضايا والعناوين التي لفتت انتباهي في هذا الكتاب:

- عرض للأنماط الوالدية، وكيف تكون مربياً ناجحاً وإيجابياً.
- تحديد قواعد لتغيير السلوك المزعج لدى الطفل.
- تقديم نصائح تربوية علمية مدروسة، للتأثير في سلوك الأطفال.
- كيفية التعامل مع أخطاء الأطفال.
- عرض بعض السلوكيات المزعجة، وتقديم الحلول لها مثل: التمرد والرفض وفرط الحركة وغيرها.
- كيف تزرع الثقة في ابنك ؟ وكيف تسعدهم ؟
- وكيف أحبب القراءة لطفلي ؟
- ويقدم نصائح عجيبة في فصل: "كيف تضبط ابنك في ستين دقيقة ؟"

# 50 معيارا لبناء أسرة فعالة وبيئة إيجابية

المعايير الخمسون التي أدرجها هنا هي خلاصة دراسات تربوية علمية وأكاديمية شكلت أساسا علميا وخلفية نظرية فضلاً عن تجاربي الشخصية وممارساتي المهنية ومتابعاتي في عالم الإرشاد التربوي والنفسي.. وباعتقادي يمكنها أن تشكل دستورا عمليا لبناء علاقات إيجابية بين الآباء والأمهات من جهة وأبنائهم المراهقين من جهة أخرى ...

**حتى تتحول بيوتنا إلى محيط تربوي فعال وبيئة داعمة إيجابية تحتوي شخصيات أبنائنا المراهقين؛ لا بد من مراعاة معايير تربوية فعالة وتحقيقها فكرا وسلوكا وممارسة واعتقادا ومشاعر...**

معايير للأسرة الفعالة

د. مصطفى أبو سعد

الرسول الأكرم خُلقاً محمد صلى الله عليه وسلم يقول:

« الدين المعاملة »

1

الأحكام الجاهزة والقوالب النمطية تعد من أسوأ أعداء البيئة التربوية الفعالة والإيجابية.

وجود مراهق في البيت ينبغي أن يصبح حافزا لتجديد المعلومات التربوية وتوسيع آفاق التفكير والرقي بمواقفنا نحو السمو والتحضر والإيجابية..

لا تحكم مسبقا، وتخلص من المفاهيم السلبية الخاطئة عن سن المراهقة..

لا تقل في بيتي مراهق ولكن قل: أكرمني الله بمراهق هدية لي..

2

إعطاء المثل الأعلى في السلوك والخلق يعد دوما أساسا تربويا في العلاقة مع المراهقين...

دع أبناءك يعجبون بسلوكك ورقي تعاملك معهم ... فإذا أعجبوا بك أحبوك، وإذا أحبوك قلدوك، وإذا قلدوك اتخذوك قدوة ومثلا أعلى في حياتهم...






داخل بيوتنا تجنّب ممارسة هذه الوظائف:

١ - قاضٍ يحاكم ويصدر الأحكام.

٢ - محقّق يشكك ويصدر الاتهامات.

٣ - سجّان يعاقب ...

## 3

**احرص دوما أن تكون راقيا ومربيا إيجابيا واعتن بنفسك لتكون كذلك..**

لا تحكم على أبنائك فتتحول إلى قاضٍ يصدر الأحكام . .

ولا تمارس التحقيق مع أبنائك فتتحول إلى محقق ووكيل نيابة . .

ولا تعاقب فتتحول إلى سجّان وكن دوما مربيا مصلحا . .



## 4

**اجتناب الصراعات بين الوالدين ولا سيما أمام الأولاد..**

تعلّم أن تقول « آسف » إذا اعتقدت أنك أخطأت، وصحّح موقفك دون خشية أن تهتز صورتك أمام أبنائك..



الناس يتجهون دوماً إلى:

١ - الاقتراب من المتعة والأمن.

٢ - الابتعاد عن الألم.

كن متعة لا ألماً في حياة أبنائك.



الوالدان ينبغي أن يكونا دوما منبعا للأمن ..

كن دوما مصدر أمن في حياة أبنائك ولا ترهبهم ...

اقترب أكثر منهم.



البيئة التي تتيح الفرص لتحمل المسؤولية تسهم إسهاماً كبيراً على تقوية الشخصية لدى المراهقين..



تذكّر

إن إعطاء المسؤوليات فرصة لتقوية الشخصية.






7

تعلّم التنبؤ بما يمكن أن تكون عليه استجابات أبنائنا مقابل سلوكياتنا ( ردود أفعالهم)..

في الغالب تكون استجابات...

المعارضة والتمرد والعدوانية أو شخصية محطمة ومدمرة..

لاحظ أسلوبك وتحكّم في كلماتك فإنها تصنع شخصيات أبنائك . .

8

لاحظ باستمرار سلوكك مع أبنائك، واحرص على أن تكون إيجابيا وفعالا، وتراجع عن السلبي منه وما لا فائدة منه..

تعاون مع شريك حياتك لمراجعة وتقييم أساليب تربيتكما لأبنائكما..

تذكّر

كل أسلوب يدخلك في صراع وعنف مع ابنك ولا ترى له نتيجة إيجابية؛ تأكد أنه لا يؤتي أكله لا حينا ولا بعد حين...




9

التحدّث مع صديق لك له أبناء في سن أبنائك يعد دوما أمرا مفيدا..

قيّم سلوكك وسلوك أصدقائك في المجال التربوي، واستعن فقط بالتجارب الإيجابية..

10

علّم أبناءك مهارات حل الخلافات وإدارة الصراعات، وابحث معهم على الحلول المناسبة وتعلموا معا...

في حال وجود أي نزاع علينا أن نضع أنفسنا بين أبنائنا وننزل إلى مستواهم، ويجب أن يكون صوتنا هادئاً ولمستنا لطيفة.

11

الإنصات يمكن أن يكون فعالا للغاية وأكثر فائدة من الحديث..

أنصت لأبنائك في الصغر ينصتون لك في الكبر...




12

فتح حوارات عامة داخل الأسرة مفيد جدا شريطة أن لا تثير موضوعاته خلافات أو تحيي صراعات قديمة..

٢٠ دقيقة حوار يومي تجعل منك صديقا عزيزا في حياة أبنائك..

اعتماد الحوار ولاسيما مع أجيال اليوم. أن أتحاور مع الولد معناه أن أُصغي له بالدرجة الأولى، وأن أترك له الفرصة الكافية ليعبِّر عن أفكاره ومشاعره وهواجسه.

13

التفكير المنظم والحوار البناء والمنطق المرتب يتطلب منك القدرة على الاسترخاء والهدوء..

في حالة التوتر والغضب يتحول المربي إلى آلة للقمع وإصدار الأوامر والنواهي...تنتهي بالقول: عندما تكبر افعل ما تريد..أنت ما زلت صغيرا قاصرا...

حافظ على هدوئك لتكون مربيا ناجحا...فما كان الرفق في شيء إلا زانه..




## 14

**التدخّل في قضايا أقل أهمية في الحياة اليومية يمكن أن يكون له نتائج عكسية...**

ليس كل شيء في حياة أبنائنا ينبغي التدخل فيه..

وما يزعجك قد يكون بسبب حساسيات خاصة بك وليس بسبب خطأ أو قيمة عليا تؤمن بها..

**اسأل نفسك باستمرار:**

هل التدخل مهم في هذا الشأن؟

هل يستحق هذا السلوك التركيز؟

هل هو فعلا سلوك سلبي؟؟؟؟







السخرية لا تقدم المراهق خطوة نحو الأمام ... وهي من مدمرات الشخصية النامية...

لا تسخر من ابنك فقد تتحول كلمات السخرية إلى اعتقادات ثم سلوكيات ثم اضطرابات...

## جنس ثالث بقرار والدي

ما زلت أتذكر الابن الذي أتى به والداه لعلاجه من اضطراب الهوية الجنسية متفائلين بعد متابعتي ببرنامج على قناة الراي الكويتية أؤكد فيه أن هؤلاء مرضى بحاجة لعلاج من رؤيتي وموقعي باعتباري معالجا نفسيا.. كما أنني أسمح لغيري من موقعهم أن يصنفوه كما يشاؤون، وكلنا على حق وكل من موقعه يحدد حكمه وفي الأخير نتكامل...

طلبت إلى الوالدين الخروج وتركي مع الولد على انفراد.. ثم سألته سؤالا رئيسا في عملية إعادة التأهيل والعلاج.. هل أنت رجل أم امرأة؟!رد بكل ثقة ودون تردد: أنا رجل... وهذا - في رأيي نصف العلاج- ...ولماذا اخترت أن تتصرف كفتاة؟ قال: لا أعرف تصرفا غيره!!! لماذا؟؟ وهكذا بدأنا حوارا دون أسوار لنصل معا إلى السبب الرئيس..أمه كانت باستمرار ومن سنوات طفولته تردد عليه: أنت (بنية)... شكلك بنت... أنت لست رجلا..

لما واجهتها بالسبب قالت: كنت أعتقد أن هذا سيجعله رجلا أقوى...





مهم جداً أن تحافظ على وقارك كونك مربياً

والصراخ يحطم الصورة الإيجابية ويدمر الوقار والمروءة ...



16

الصراخ كارثة تربوية ومدمرة للشخصية ولا فائدة تتحقق منه..

وقد يدفع الولد نفسه إلى رفع صوته أكثر وأكثر...

تذكّر وصية لقمان لابنه:...

تذكر المعيار رقم ٢...

إن أنكر الأصوات لصوت .....

الصراخ من خوارم الوقار والمروءة لا أحد يعجب بشخص يصرخ..

17

يمكنك دوما قول (لا).. تعلّم كيف تقولها دون صراخ أو غضب أو عنف..

من حقك أن تقول: (لا) ومن حق ابنك أن يقولها دون أن تسوء العلاقة.

«تحدث إليَّ بأسلوب هادئ؛ لأنني أستمع بطريقة أفضل عندما لا يكون هناك صراخ موجه إليَّ»

مراهق ١٧ سنة



## مهارة التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات أساس شخصية المربي الإيجابي

**18**

لا تفقد هــدوءك، واحــرص على ضبط انفعالاتك..

الرسول الأكرم صلى الله عليه وسلم ينصح: «لا تغضب لا تغضب... لا تغضب»

**19**

إصدار أوامر قليلة لا تقبل التفاوض يشعر الجميع بالأمن.. ويحافظ على رقي التعايش وسلامة الحياة الأسرية...

التعايش يقتضي وجود قوانين وأوامــر أساسية للحفاظ على نجاحه.. والجميع مطالب باتباعها واحترامها.. تذكّر أنها قليلة...



«سوف أتعلم كثيراً لو شرحت لي كيف أكون على صواب أو على خطأ، لقد كبرت على السن التي من الممكن أن أقبل فيها كلمة نعم أولا المجردتين ... إنني أريد التفاصيل»

مراهق ١٤ سنة

## 20

احرص على ألا تكون آلة مستمرة العمل في إصدار الأوامر.. والنواهي..

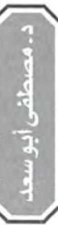
حينما تصدر أمرا أو تنهى عن شيء بين الفينة والأخرى، فإن أبناءك سيستقبلون ذلك بتقبل لا يدفع للتمرد..



## 21

لا تُهِنْ أبناءك بتهديدات مستمرة بعقوبات تعرف مسبقا أنها لا تؤتي أكلها ولا فائدة ترجى منها...

التهديد أسلوب سلبي يحطم المعنويات ويدمّر العلاقات...









«ثق بي في تحمل مزيد من المسؤوليات، وتأكد أنني إن أخطأت في شيء فمن واجبي أن أصلح ذلك الخطأ»

مراهق ١٣ سنة

## 22

اضمن لأبنائك استقلاليتهم، وامنحهم حق الاختيار ودرّبهم على قوته.. وأشعرهم أنك سعيد بهذه الاستقلالية وفي الوقت نفسه أنك بجانبهم مستعد لتقديم المساعدة في أي لحظة يحتاجونك..

«إنَّ نجاحي بوصفي مدرباً في هذه المسألة يتطلّب مني أن أعرف أنا أولاً كيف أتّخذ القرارات الصائبة، ففاقد الشيء لا يُعطيه طبعاً. ينبغي علينا إذاً أن نفسح المجال لأولادنا أن يُجرّبوا فيتّخذوا القرارات بأنفسهم؛ فالله سبحانه إذ استخلفنا في الأرض أعطانا قوة القرار والاختيار..»

درّبهم على اتخاذ القرارات. لا أن تتّخذها عنهم إلاّ في المواقف الخطيرة. فحيث لا يكون الموقف خطراً فعليك، بوصفك مدرباً، أن تسمح لهم بالتجريب حتى وإن كلّف ذلك بعض الخسارة. فالولد يتعلّم بالخبرة ومن يتعلّم لا بدّ من أن يدفع الثمن المعقول. أمّا عندما يكون اتّخاذ القرار في موضوعات خطرة عندها لا تسمح لهم بذلك مهما كلّف الأمر.

**إذا أردت أن ينشأ أبناؤك كالصقور؛ فعلمهم أن يحلقوا عاليا ولوحدهم..**



«كن حذراً في كلامك؛ لأن الكلمات يمكن أن تجرح وتترك أثراً يستمر مدى الحياة»

مراهق ١٧ سنة

**23** انتبه لرسائل ( أنت ) التي تصدرها لأبنائك، وانتبه أكثر للنعوت السلبية التي قد تصدر منك في حقهم من مثل: « أنت غبي- أنت ميؤوس منك- أنت كسلان...»

أبناؤنا تصنعهم كلماتنا ونعوتنا من خلال رسائل (أنت) ومن خلال طريقة تقديمهم للآخرين..

«إنني أحب أن تتغزل أمي في وجهي، وتقول لي إنني أصبحت جميلة»

مراهقة ١٣ سنة

**24** ضبط الأولاد وهم يخطئون وفضحهم لا فائدة منه.. الأفضل أن تبتسم وترفع المعنويات من خلال ضبطهم وهم يحسنون..

تعلّم مهارة ضبط الأولاد وهم يحسنون صنعا... كما صنع رسول الله صلى الله عليه وسلم مع آل بيته وصحابته وربى بذلك جيلا فريدا...

وهذا يتم بالتخلي عن عين الذبابة والحرص على عين النحلة...






## 25 لا تعلّم أبناءك الكذب...

**تذكر**

**السلوكيات السلبية من تهديد وعقاب وغيره قد تدفع الأبناء للكذب..**

## 26 لا تقبل أبدا أن يتصرف الأبناء بسلوك يخدش احترام أحد..

كل فرد ينبغي أن يحترم ويعامل بتقدير ، والبيئة التربوية لا تسمح أبدا لأحد أن يتخلى عن هذه القيمة..

## 27 تدريب الأولاد وتشجيعهم على كتابة مذكراتهم اليومية ولاسيما مذكرات النجاحات والأحداث المهمة تساعدهم على التفكير في المواقف والسلوكيات والاختيارات..

كلما كتب الإنسان مذكرات إنجازاته لا إخفاقاته اكتسب ثقة عالية بنفسه وقدراته وبنى صورة إيجابية عن نفسه...




28

لا تقارن بين ابنك وغيره سواء أكان أخا أم قريبا أم ابن الجار مهما كان هذا الأخير بطلا..

المقارنات من المحبطات المدمرات للشخصية..

29

خذ بعين الاعتبار الغيرة التي يمكن أن تحدث بين الأبناء، امنح كل واحد منهم تفضيلات خاصة وفرصاً جميلة للتواصل والحوار المفتوح..

اجعل كل واحد من أبنائك يشعر أنه مميز وأبرز نقاط التمييز في شخصية كل واحد منهم..

30

اسمح لأبنائك باستقبال أصدقائهم بالبيت ليشعروا بقيمة بيئتهم المضيافة المرحبة.. وبذلك تزداد الثقة المتبادلة بين المربين وأبنائهم..

شارك أبناءك استضافة أصدقائهم ولو للحظات مرحبا بهم ومبتسما..




31

شجّع أبناءك المراهقين على مشاركة غيرهم بعض ممتلكاتهم من لعب وكتب وغيرها؛ مما يشجعهم على اكتساب المهارات الاجتماعية والقيم النبيلة..

شارك أبناءك بعض ممتلكاتك وامدح كرمهم وعطاءاتهم..

32

خطط لبرامج وأنشطة أسبوعية تجمع كل أفراد الأسرة وتكون هادفة إلى تحقيق فوائد تربوية واجتماعية وتقوي العلاقات الإيجابية بين أفراد الأسرة وتبعدهم عن النزاعات والصراعات وتحقق الاتزان النفسي والسعادة الأسرية..

البرامج المشتركة والمنظمة بين أفراد الأسرة تزرع التفاؤل والأمل والحب وتوطد العلاقات وتزيد الثقة بين الجميع..

## قصة وعبرة: أحب ابني كثيرا

ترك رجل أعمال إدارة شركته في منتصف نهار العمل، وذهب مع ابنه ساعات يقضيها في مشاهدة أحد الأفلام، وعند عودته سأله أحد مساعديه: يا سيدي ألهذا القدر تحب الأفلام السينمائية؟ فأجابه: لا أحبها أبداً، بل أحب ابني كثيراً.

بناء الشخصية الإيجابية من أولويات التربية الفعالة.. وهي مقدَّمة على إرغام الأولاد على الطاعة

33

تأكد دوما أن تدير حياتك من خلال فهم الأولويات وإدارتها بادئا بالأهم فالمهم..

أسرتك شيء أساسي في حياتك وأولوية مهمة لا تعطها فضول وقتك..

34

قيمة احترام الوقت تساعد كثيرا في بناء الشخصية الإيجابية..

علّم أبناءك احترام الوقت من خلال أوقات أساسية في حياتهم اليومية من مثل الصلوات الخمس وموعد النوم والاستيقاظ وأوقات تناول الوجبات الرئيسة..



35

اقتناء وتعليق لوحة بالبيت لإرسال الرسائل واستقبالها فكرة متميزة في توطيد العلاقات الإيجابية..

لا تستهن بأي فكرة إبداعية مهما كانت بسيطة.. جرِّب واستمتع بها وكأنها لعبة.. ترَ ما يسرك ويثلج صدرك.

## العلاقة بين أفراد الأسرة هي أنموذج كل العلاقات الاجتماعية

**36**

التنظيم والترتيب مهم داخل الأسرة ولكن دون إرغام ومبالغة..

علّم أبناءك قواعد التعايش والنظام، وامدح استجابتهم لتعزّز تنظيمهم، ولا ترغمهم بمبالغات الأب أو الأم المنظم فقد يقتل سمة الإبداع لديهم..

**37**

في بعض الأحيان من حياة الأسرة لا ينبغي السماح بوجود أعمال خاصة بالبنت وأخرى خاصة بالولد، واجعلها فرصة للتعاون والقيام بأعمال البيت وتدبير شؤونه..

أعمال البيت قد تكون فرصة رائعة لاكتساب المهارات الحياتية للولد والبنت معا، فاحرص عليها ولو بشكل دوري..

**38**

أشعر الأبناء أن البيت ملكية عامة... والحفاظ عليه مسؤولية جماعية..

البيت بيتك.. حافظ عليه.




39

المال ليس كل شيء.. الحب والمشاعر داخل البيت أهم.. والإيمان بالله أسمى النعم..

هيئ أبناءك لاستشعار نعم الله العديدة والمال واحد منها ليس إلا..

40

لا إسراف في المقتنيات.. التدبير المالي مهم..ومراعاة الدخل في المصاريف قيمة ينبغي إدراكها من الجميع...

فكِّر وناقش هذا المبدأ العمري الجميل: أكلما اشتهيتم اشتريتم؟!

41

التلفاز يمكن إيقافه..احرص على ألا تستحوذ برامجه على حياة الأسرة ويصبح الجميع مستقبلين سلبيين لرسائله..

جلسات الأسرة دون مثير ولا تلفاز، والاستمتاع بالحوارات أجمل من ألف متابعة سلبية واستقبال من طرف واحد..




## 42

**دراسة الأولاد شيء أساسي وأولوية قصوى في حياة الأسرة ينبغي متابعتها، ولا يقبل التفريط فيها أو إهمال المتابعة..**

تابع أبناءك في دراستهم ومدرستهم، واسأل عنهم المدرسين والاختصاصيين الاجتماعيين والنفسانيين..

## 43

**عندما تصلك رسائل من المدرسة احرص على عدم التوقف فقط عند الرسائل السلبية..**

تفاعل أكثر مع الرسائل الإيجابية، وارفع معنويات ابنك عند كل رسالة سلبية، وأعد له ثقته بنفسه؛ فهو أحوج ما يكون للدعم حينها.



# الذات الوالدية ثم أدوارك الزوجية أولوية في حياتك..

44

احرص أن يكون لك أوقات خاصة بك للهدوء والاسترخاء، أو أوقات خاصة للزوجين فقط بعيدا عن الأبناء..

العلاقة الأساسية والمحورية داخل الأسرة هي علاقة الزوج بزوجته، وهي أهم من العلاقة مع الأبناء.. فإذا حَسُنت تحسن غيرها.. وغالباً ما يتم التفريط في هذه العلاقة ولاسميا من طرف المرأة الأم.. التي قد تتفرغ لأبنائها وتهمل علاقتها بزوجها...






حافظ على ذاتك، واحرص على راحتك ومظهرك الجميل باستمرار..

كلما ارتاح الوالدان كانا أقدر على العطاء والتربية الهادئة الإيجابية الصالحة..




# التوتر لدى المربين أعدى أعداء العلاقة الإيجابية مع الأبناء

**46**

**لا تسمح للتوتر أن يتراكم.. فقد يتحول إلى أمراض وسلوكيات ضارة بالعلاقات الأسرية..**

لذلك يجب حل المشكلات الثانوية لدى الاسرة من أب وأم قبل مباشرة معالجة سلوك الأولاد.

## امرأة تستشيرني وتقطع شعرها

**جاءتني امرأة تستشيرني حول سلوك ابن لها لم يتجاوز السادسة من عمره..وقد أوقفت الاستشارة وحوّلتها لاستشارة خاصة بالأم عندما لاحظت أنها تكلمني وتدخل يدها تحت حجابها وتنتف شعرها ثم تنظر له وتنفخ عليه دون وعي..ولم أعطها غير ثلاث دقائق، ثم سألتها قائلا: أختي انظري لهذا الشعر المترامي على الأرض.. ردت مستغربة: لعلهم لم ينظفوا المكتب.. ولم تدر الأم أنه شعرها قامت بنتفه أمامي ورميه دون أن تشعر، فلما أخبرتها بالأمر تأسفت وقالت: فعلا دكتور أنا لدي مشكلات كثيرة.. قلت لها دعي ابنك ومشكلاته فلن تنفعك استشارة تربوية وأنت بكل هذا التوتر المتراكم.. وحوّلت الجلسة إلى استشارة للتخلص من التوتر..**

أنس بن مالك رضي الله عنه يقضي جزءاً من طفولته ومراهقته منذ كان عمره (٧ إلى ١٧) سنة في بيت الرسول صلى الله عليه وسلم، ويلخص أسلوبه التربوي:
( لا نقد - لا لوم - لا صراخ - لا عقاب .. )

## 47

لا تنتقد بلا حدود وباستمرار بدءاً من سلوكيات تزعجك إلى لوم الوزارة والمدرسة والسائقين بالشوارع والطرقات..

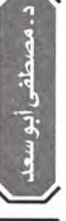
فهذا يجعل من صاحبه نكديا ينفر منه الناس..

تخلص من النكد واللوم والنقد حتى لا تصبح ألما في حياة أبنائك . .

## 48

البيئة التربوية الإيجابية يكثر فيها المدح والدعم والتشجيع بدل النقد واللوم والتحبيط...

من مبادئي الشخصية التي أعتز بها ولا أقبل غيرها: ( صديقي من يدعمني ويشجعني ويمدحني... ولا أقبل صديقا ينتقدني ويلومني ويحبطني )، وهذا مبدأ أقنعت به كل من سمعه مني وهم بالآلاف بدوراتي الخاصة والعامة وعلى قناة الرسالة وفي مؤتمر الإبداع الأسري ١٤٣٠هـ ٢٠٠٩ م.. شارحا معاني المصطلحات وعواقب النقد واللوم والتحبيط ونتائج الدعم ومستشهدا بسيرة أفضل البشر محمد بن عبدالله صلى الله عليه وسلم الذي مارس الأولى، ولم يلجأ للثانية، وقد لخص هذا الصحابي الجليل أنس بن مالك رضي الله عنه: فقال خدمت رسول الله صلى الله عليه وسلم عشر سنوات ما قال لشيء فعلته لم فعلته، ولا لشيء لم أفعله لِمَ لَمْ تفعله، وما ضرب قط ولا رفع صوته...



رؤيتي التربوية تتلخص في:
« التربية على المبادئ والالتزام بالمعايير والقيم أهم وأجدى من التربية على السلوك »

49

تكلّم عن حياتك ورغباتك ومشاعرك وما تحقق من أهدافك وما لم يتحقق دون أسف أو ندم أو بكاء؛ لتعلّم أبناءك قوة العزيمة والرغبة وفن الحياة الطيبة..

لا يوجد فشل في الحياة وإنما الفشل قد يتحول لخبرات وتجارب نتعلم منها معنى النجاح وخطواته..




تعلّم من أبنائك سرعة تنفيذهم لأمور يحبونها ويستمتعون بها..

اجعل أبناءك يحبون ما تريد منهم.. حبّبهم في الصلاة وستراهم أكثر إقبالا عليها وأشد سرورا بها..



التفكير الصائب المحكوم بالقيم

... هو الذي يصوغ السلوك

وقديما قيل : « التفكير هو

الحصان والسلوك هو العربة »

سُئل أديسون : وهو يجهد نفسه في المحاولة تلو المحاولة وصولاً إلى اكتشافه العظيم:

الكهرباء ، حيث كان يعمل ١٦ ساعة في اليوم أو أكثر . وكان ينام كثيراً في مختبره :

س : كيف صبرت كثيراً على هذا العمل ؟

ج : قال : « إنني لم أكن أعمل ... لقد كنت ألهو وأستمتع ؟ ».

## معلومة: المراهقة مرحلة العقل المفكر:

عمر البحث عن البراهين. وبالتالي العمل والبحث الشخصي. فالحقيقة ليست - دوما - ما يقوله الكبار، بل ما يكتشفه المراهق بنفسه.

واعتمادا على هذا المبدأ فالمراهق مستعد للتعلم بالحوار الذي تتجلى وراءه المبادئ والقيم...

ويقاوم ما يصله على شكل مواعظ ونصائح وأوامر.





# مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة

## المهارة الأولى 1 تعلم فن الإنصات

### إن الأذن المصغية في سن المراهقة هي الحل لمشكلاتها

**فيما يلي عشرة أسس علمية وعملية تمثل قلب عملية الإنصات وجوهرها، باكتسابها وممارستها تصبح منصتاً جيداً.**

## 10 أسس للإنصات

| م | الأسس | المستمع | المنصت |
|---|---|---|---|
| 1 | ابحث عن مجالات الاهتمام. | يستمع بفتور. | يبحث عن أهمية الموضوع ومغزاه. |
| 2 | احكم على المحتوى وليس على طريقة الحديث. | يقلّ اهتمامه إذا كانت طريقة المتحدث سيئة. | يبحث عن المحتوى ويتجاهل طريقة المتحدث أو أخطاءه في الحديث. |
| 3 | لا تتعجل بالتقييم. | يقاطع ويدخل مبكراً في جدل. | لا يقيم حتى يفهم تماماً ما يعنيه المتحدث. |
| 4 | أنصت إلى الأفكار. | يبحث عن الحقائق. | ينصت للمغزى. |




| م | الأسس | المستمع | المنصت |
|---|---|---|---|
| 5 | كن مرناً | • يدوّن ملاحظات ويأتي بإشارات غير مشجعة.<br>• لا يغير من أسلوبه. | • لا يكثر من التسجيل.<br>• يستخدم طرائق عديدة لفهم المتحدث(لكل متحدث طريقته). |
| 6 | تعمّد الإنصات. | لا يبذل جهداً، وانتباهه عادي. | متفرغ تماماً للحديث وينصت بكامل حواسه. |
| 7 | قاوم التشتت. | يسهّل تشتيت انتباهه إلى أمور أخرى. | يبتعد عن مصادر التشويش، ويقاوم العادات السيئة ومصادر الضوضاء، ويعرف تماماً كيف يركز. |
| 8 | درِّب عقلك. | يهرب من الاستماع إلى الأمور البسيطة. | يُقبل على الإنصات إلى الأمور التفصيلية المتخصصة متعمداً. |
| 9 | كن يقظاً | ينساق وراء الأمور الانفعالية العاطفية. | يفسر الكلمات الانفعالية ولكن لا يتوقف عندها. |
| 10 | استفد من قاعدة أن التفكير أسرع من الحديث. | قد يشرد في أحلام يقظة أثناء الاستماع. | يركِّز، يحلل، يلخص، يعمل الفكر، يقيِّم نبرة صوت المتحدث. |

أنصت يحبك أبناؤك

# 11 مهارة للإنصات الفعال مع المراهقين

## أنصت يحبك أبناؤك

حتى نتمكن من مساعدة أبنائنا وتجنب وقوعهم في المعاناة وتدهور علاقاتنا معهم واستقبال الإشارات المنبئة عن وجود مشكل في حياتهم أو علاقاتهم نحتاج تعلم فن الإصغاء والإنصات للأبناء وفك رموز حركاتهم أقوالهم ومواقفهم وسلوكياتهم..



«أنصت إلى مشكلاتي بدلا من أن تغضب قبل أن أكمل حواري معك»

مراهق ١٤ سنة

**1**

أنصت لابنك دوما إلى أن ينهي كلامه واجتنب أن تتركه وتنصرف عنه وهو لم ينه كلامه أو تقاطعه قبل الانتهاء..

**إذا توقف ابنك اسأله:**

**انتهيت من حديثك؟**

**وأنت مهتم به..**

**2**

اجتنب أن تنهي حديثك معه بترديد كلماته الخاصة بمعاناته أو طلباته دون أن تكون قدمت له مساعدة..

**كن معه منصتا يحبك**

## تذكر



أحيانا كثيرة يحتاج الأبناء فقط لمن ينصت لهم باهتمام ويشعرهم بأهميتهم دون إعطائهم حلولا أو تقديم مساعدة..

« أنصت أكثر، وانصح أقل »

3

انظر لمن يحدثك وركّز عينيك عليه..فهي إشارة مهمة لانتباهك وتعبير عن رقيك وتحضرك واحترامك لأهمية كلامه..

**أفضل الإنصات إنصات العين...**

4

أنصت لابنك مبديا اهتماما بخيوط حديثه وسؤاله ببراعة لتعميق فهم بعض جوانب حديثه غير الواضحة دون اشتباه في كلامه أو محاولة الوصول لخطأ أو زلة ولا حكم مسبق حوله..

**أبدِ اهتمامك ببعض خيوط حديث ابنك من باب الحرص على فهمه ومساعدته، فقد تكتشف ما لم يكتشفه بنفسه..**

وبالتالي تستطيع مساعدته ببساطة ووضع يده على المشكل الأساسي..






**5**

أعد عليه ما قاله من أفكار وغيرها مما فهمته بتعبيرك الخاص وبصوت واضح لتتأكد أنك فهمت ما يقصد فعلا وأن هذا ما يقصد بالتأكيد..

**استعمل عبارة: أفهم من كلامك أنك تريد أن تقول.....**

**إن التكرار يعني إعادة ما قاله الآخر ومشاعره المرفقة بطريقتي الخاصة وأستخدام مفرداتي الخاصة.**

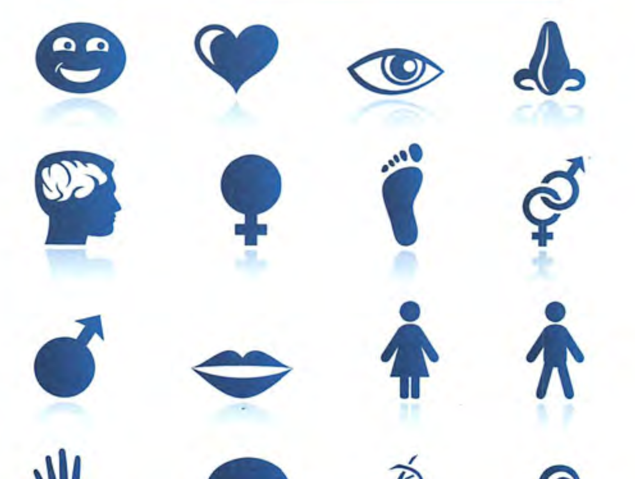
**أنت لا تسدي نصيحة، ورفع درجة الفهم من خلال إعادة ما قاله الشخص الآخر يشعره بالرضا عما قاله.**


• أشعر المراهق بالأمان و الثقة وأن المقصود من الحوار
أشعره بالأمان
هو البعد عن العادات السيئة و الأخطاء المرفوضة
ويتم من خلال :
• الدنو منه دون التلويح باليد .
• بالصوت الهادئ بدون تأفف أو تذمر .
• بإعطائه فرصة كافية ليعبر عن نفسه .
الإجابة المحتملة
1 دعني أتأكد من أنني فهمت قولك.
1 لست متأكدا من أنني أوافقك.
2 صحِّح خطئي إن كنت مخطئا.
2 كما سمعت أنك ...
3 أنت تقول ...
3 كأني فهمت أنك ...
4 أنت تشعر ...
4 وهكذا، كما ترى إنها ...
5 يبدو لك أنه ...
5 أشعر أني فهمت ...
د. مصطفى أبو سعد

- لا تتصيَّد أخطاءه أثناء الحديث معه..
- لا تقاطعه كلما وجدت تناقضا أو خطأ..
- قد يجعله هذا التصرف ينغلق عن الحوار.

**6**

تـذكَّـر دومـا أن الكلمـات يمكـن أن تكـون لهـا إدراكـات مختلفـة لـدى الابـن، فمـا يقصـده الابـن بالكلمـة قـد لا يكـون مـا يـدركـه الأب نفسـه..



**ولذلك تأكَّد من استعمال إدراكك الخاص ومصطلحاتك وكلماتك أمامه (الخطوة5)..**

لتجنب الإدراك المختلف استعمل لغة الحواس الخمس... أي استعمل كلمات يمكن أن نراها أو نسمعها أو نشمها أو نتذوقها أو نلمسها..

وهـذا ما مارسه الرسول الأعظم صلى الله عليه وسلم مع الغلام: سمِّ الله (سمع)، وكل بيمينك ( حس وصـورة)، وكل مما يليك (صورة وحس)..










**7**

أجب دوما عما يسألك أبناؤك، ولا تتهرب، ويمكن الإجابة أحيانا بالابتسامة والنظرة المتفهمة..

**تأجيل الجواب للبحث عنه بسبب عدم العلم به جواب رائع وأفضل بكثير من شخصية (أبو العريف) الذي يعرف كل شيء، وسرعان ما يكتشف الأبناء المراهقون أنه ليس كذلك..**

**8**

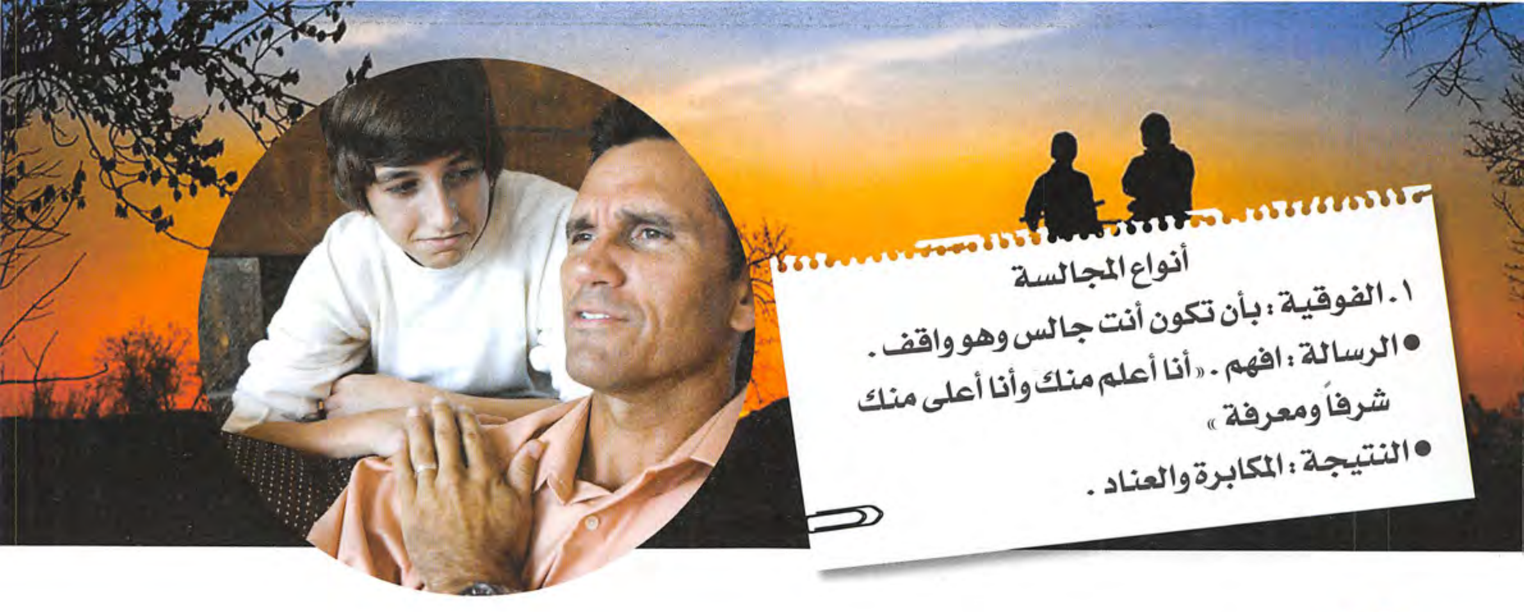
شجِّع حديث أبنائك معك وعبر عن تقديرك لانفتاحهم معك وصراحتهم دون لوم أو نقد أو تأكيد خطئهم...

**أن ينفتح أبناؤنا علينا خير من أن ينفتحوا على غيرنا...**

**9**

اهتمّ بلغات التواصل كلها ولا تركّز فقط على كلماتهم..

**الكلمات تمثل فقط 7٪ في التواصل البشري، بينما تعبير الوجه والجسد يشكلان 55 ٪، وتشكل نغمة الصوت 38٪..**




**10**

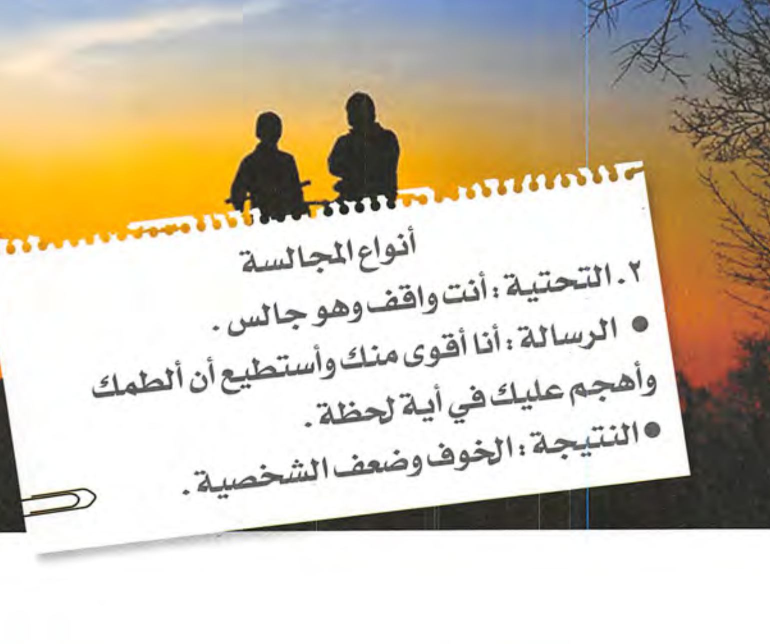
اسأله في نهاية الحوار عن حالته المزاجية وشعوره بعد الحوار - بعد ممارسة مهارات الإنصات الفعال- ودعه يعبر عن مشاعره كيفما كانت وتفهّمها..

**تنطيق المشاعر هدف سامٍ لبناء شخصية تتمتع بذكاءٍ وجداني عالٍ وبمهارات الحياة الوجدانية..**

**11**

لا تنصت له والتلفاز يشتغل أو الهاتف يرن بين الفينة والأخرى..

**أغلق التلفاز، وضع هاتفك على الصامت، وقل لابنك: أنا معك وكلي آذان مصغية.. وابتسم!!**




# مبدأ الإصغاء

## لكي أُصغي للآخر يجب

## 6 مهارات:

**1** أن أتوقف

ضرورة الهدوء لأخذ الوقت

**2** عدم التركيز على الذات أثناء الإصغاء بل نسيانها

عندما أظن نفسي المحور لا أكون في حالة الإصغاء؛ إنَّ المحور هو الآخر وليس أنا

**3** أن أميّز بين فكرة الآخر، وشخص الآخر

قد أرفض فكرة الآخر، ولكن رفضها لا يعني رفضه.




## 4 أن أحافظ على الانفتاح

وتقبّل الآخر كما هو

## 5 أن تكون لديَّ شجاعة الاستقامة في:

لا أنشغل أثناء الإصغاء له بذاتي مستنفراً في تهيئة الردّ عليه (الجواب).

## 6 إنَّ عامل الوقت مهمّ في الإصغاء

ولاسيما بين الزوجين أو مع الأولاد، فعليَّ أن أُعطيه حقّه

## تأكيد من خبير

يشير الدكتور محمد سمير عبد الفتاح (أستاذ علم النفس، مدير مركز البحوث النفسية بجامعة المنيا)، إلى أن: " المراهق يحتاج إلى من يتفهم حالته النفسية ويراعي احتياجاته الجسدية، ولذا فهو بحاجة إلى صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك، كما يحتاج إلى الأم الصديقة والأب المتفهم»




# مشكلات الإصغاء

## لماذا تصغي؟

هل ليفهمك الآخر، أم لتعد الجواب، أم لتسقط مبادئك في حياتهم، أم لتسيطر أم...؟؟

- كلنا نريد أولاً أن نُفهم الآخر من نحن...
- يمكننا أن نصغي وأن نتجاهل المتكلّم، أو أن نتظاهر بالإصغاء، أو أن نختار ما نريد الإصغاء إليه...
- إصغاؤنا للآخر نركّزه أحيانًا كثيرة على زاوية خصائص شخصيتنا السائدة: عقلية، وعاطفية، وذكرية أو أنثوية، وتجارية، من خلال القيم والأفكار التي نؤمن بها ؛ مما ينتج عنه ضعف في فهم الآخر من زاويته وخريطته...

**متى تجالسه**

١. في وقت لا يتبعه انشغال. ٢. في وقت كاف للمراهق أن يقول ما لديه. ٣. في غير أوقات العادة اليومية الخاصة ( النوم، الطعام ... غيرها). ٤. وقت الصباح أفضل من المساء. ٥. في أوقات أو فترات متقطعة.

## أربعة أنواع من ردود الفعل السلبية بالنسبة للاصغاء نابعة من الإسقاط الذاتي على الآخر...



حين نقيّم بالإيجاب أم بالسلبية.



حين نسأل من منطلق مفهومنا الشخصي: (قيمنا ومعتقداتنا وتجاربنا...)





3

حين ننصح مرتكزين على فهمنا الشخصي بعيدًا عمّا يعانيه الآخر.

4

حين نحلل تصرفات ودوافع الآخرين مرتكزين على تصرفاتنا ودوافعنا.






## المسألة المطروحة في هذا الفصل مزدوجة

**لقد تعلمنا منذ الصغر الكتابة والقراءة، التكلّم والرسم، التعليم والتمثيل...**

**ولكن هلْ تعلمنا الإصغاء والحوار؟**

**1** كيف يمكنك بإصغائك لي أن تجعلني أنفتح عليك كما أنا لتنجح رسالتك معي؟

**2** في عملية الإصغاء تولد لدينا العديد من الأفكار والمدارك المختلفة وفي بعض الأوقات عكس ما كنا نتصور، فكيف نستطيع الاستفادة منها للوصول إلى تفاعل ناجع وإيجابي؟

٣ أسس للإصغاء الفعال:
١- مثل صالح
٢- افهم الآخر كما هو
٣- احرص على أن يفهمك الآخر

## أسس الإصغاء الفاعل

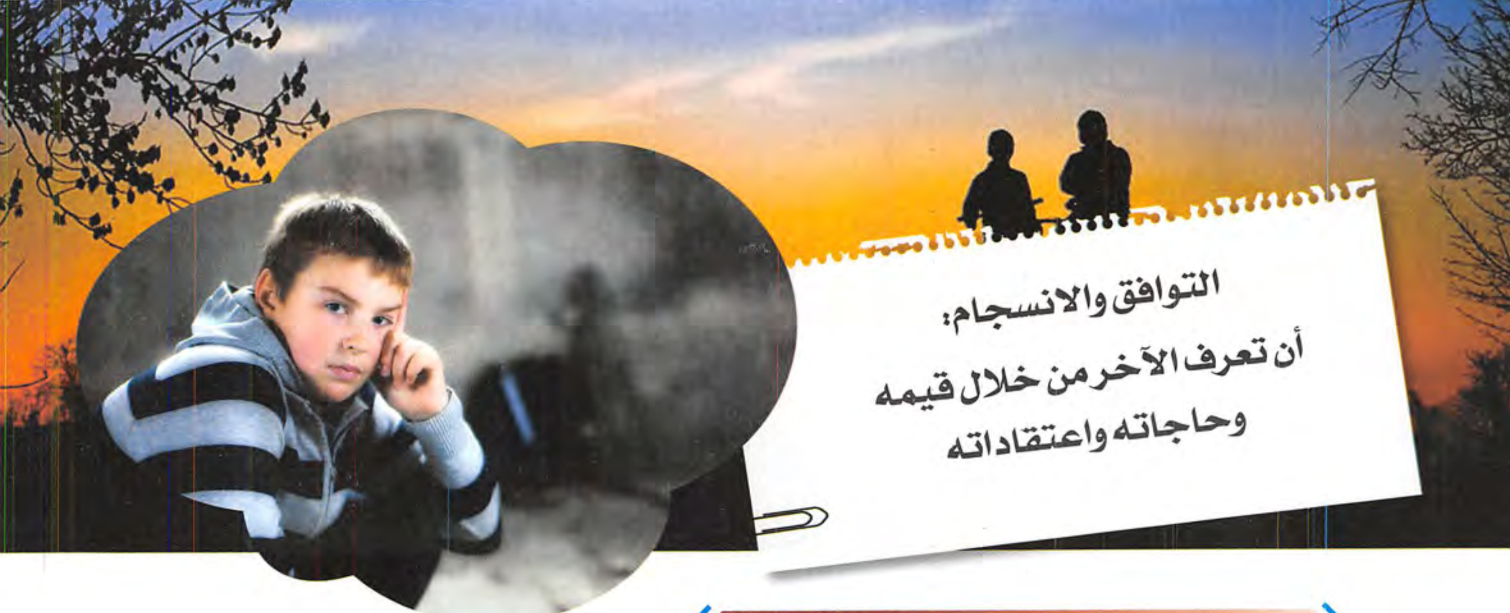
### 1 الأساس الأوّل
### المَثَل الصالح

• مقياس فاعلية التواصل هو: ٧٪ في الكلام و٣٨٪ في نبرة الصوت و ٥٥٪ منه يكمن في تعبيرات الوجه ولغة الجسد...

• في هذا يُبنى جسر الثقة الذي يوصل القلوب بعضها ببعض... ويكون منطلقًا لنجاح رسالتك...



• **لذا فالإصغاء ليس فقط إذا كنت تجيد تقنياته، بل يبدأ من مثلك الصادق الذي يوحي للآخر برغبة الانفتاح والثقة بك...**




## 2 الأساس الثاني
# افهم الآخر كما هو

- غاية الإصغاء الفاعل وقوته هما فهم الآخر واكتشافه كما هو وتشخيصه بموضوعية تامة بالنظر بمنظاره، والدخول إلى خريطته وفهم قيمه ودوافع سلوكه باحترام وأمانة...

- لذا فالإصغاء لا يرتكز فقط على الأذن بل على العين والقلب...

- الإصغاء هو الطريق الأساسي لبناء جسر الثقة بينك وبين الآخر. يعطي الآخر مناخاً نفسياً قابلاً للتواصل الناجح والفاعل.

- الإصغاء يتطلب أولاً معرفة الآخر قبل أن أحكم عليه بأي نصيحة أو دواء أو حلّ ...

- الأسس الأولى تستطيع بنضوج كاف أن تدفع بالإصغاء إلى الأمام كي يتم بسلام وصبر وقوة وأمانة...

- المصغي الجيّد والمتكلم الذي يود أن يفتح قلبه لا يهمهما طول الوقت أو قصره، بل فعّالية التواصل والتفاهم الموضوعي، ففي العجلة يقع الاثنان في مشكلة أكبر تحتاج إلى وقت أطول لإصلاحها هذا إذا ما أصبح من المستحيل الوصول إلى الانفتاح المنشود...

حتى يفهمك الآخرون ليكن لديك:

١- خلق سليم

٢- شعور صادق

٣- منطق واضح

الأساس الثالث

# 3 احرص على أن يفهمك الآخرون

- النضوج في الحياة هو التوازن ما بين التقدير والتشجيع...

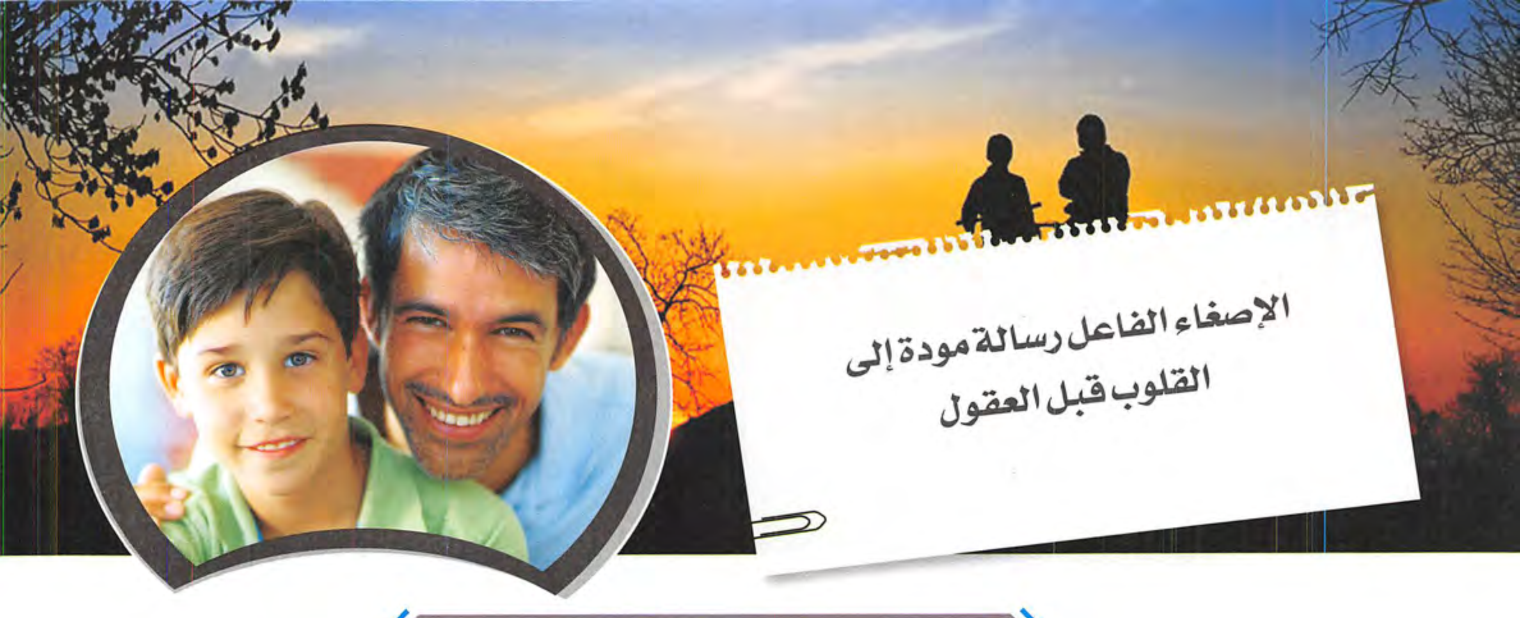
- أن أفهم الآخر وأصغي له هذا هو التقدير... علينا ألا ننسى ذلك...

- أن أجعل الآخر يفهمني .. هذا ينبع من التشجيع...

- كي يفهمني الآخر يتطلّب مني ثلاثة أمور كبرى متساوية:

  - الخلق السليم: الرقي في المعاملة والسلوك.
  - الشعور الصادق: الصدق والأمانة والحب والتسامح.
  - المنطق العاقل: العرض الجيّد الواضح والمقنع.

- في هذا إفادة فاعلة وناجحة لك وللجميع




خلاصة

## وجه لوجه

**إن حرصت على متعة الإصغاء ستكبر دائرة تأثيراتك على ضغوطاتك...**
**فتصبح مؤثرًا فاعلاً في قلوب الآخرين...**

قلب الآخر هو أرض خصبة للمصغي الجيّد والفاعل...

يمكنك منذ الآن تطبيق الإصغاء الفاعل... افهم الآخر أولاً... ثم قيّم وحلّل واعرض أفكارك الشخصية...

لا تدفع الآخر للتكلّم. اصبر قدر المستطاع، واحترم الآخر إلى أبعد حدود، فعندها يفتح الآخر قلبه عليك...

ادعم إصغاءك بالمدح والتشجيع ...
وتذكّر أن الابتسامة صدقة

اجلس مع الآخر وجهًا لوجه، وأعطه من وقتك، وأصغِ إليه، وانظر إلى عيونه وقلبه، أعطه راحة نفسية لينفتح عليك، ثمّ أعطه من قلبك بصدق المثال أولا عندها ستتفاعل معه بنجاح باهر.

الإصغاء وإن طال زمنه فهو في الحقيقة ربح للزمن...

حين تصغي، تعلّم وتتعلّم...

مارس هذه المهارات مع أبنائك المراهقين، وستحقق بإذن اللّه ما لم تحققه أساليب السيطرة والتأنيب والنقد واللوم...



اختلافك مع الآخر لن يصبح خلافا بل علاقة خلاّقة ومثمرة.




## قصة

# فتاة تحاول الانتحار.. فقدت أذنا مصغية!!

جاءني والدان تم تحويلهما من المحقق بالمستشفى لمتابعة ابنتهما التي حاولت الانتحار بالتهام كمية من الأدوية.. وتم إسعافها في الوقت المناسب والله تعالى كتب لها النجاة..

طلبت جلسة مع الفتاة على انفراد وطمأنتها أن يكون كل حوارنا سرا لن يعرف عنه أحد من أسرتها شيئا .. ثم انفتحت الفتاة تعبيرا عن مشاعر الخيبة وفقدان الأمل نتيجة عدم قدرتها متابعة حياتها دون صديق تعرفت عليه وتركها من أسبوع.. فلما سألتها عما يعجبها فيه.. قالت لا أدري... هل شكله .. جماله.. رشاقته.. أخلاقه؟.. قالت: لا أدري أنا أصلا لا أعرف شكله!!... استطعت بعد حوار وأسئلة ووضع اليد على معلومات خفية اكتشاف أن هذا الشاب منح الفتاة هديتين لم تجدهما في غيره...

١- الإنصات: كان ينصت لها بالساعات ليلاً دون ملل أو ضجر..

٢- المدح: كان يمدح أفكارها وصوتها..

حاور ابنك وابنتك يوميا وامدحهما.. حتى لا يبحثا عن بديل لا تحمد عقباه

ولأسابيع منحها أذنا مصغية وكلمات مدح وإعجاب فوجدت لديه ما افتقدته في أسرتها.. فلما طلب لقاءها رفضت لأنها من أسرة محافظة ولا تستطيع أصلا الخروج من البيت دون أهلها.. ولما طلب إليها الخروج من المدرسة رفضت أيضا.. ولما يئس من الحصول على مواعدة ولقاء.. تركها ولم يعد يجيب على اتصالاتها، ثم أغلق هاتفه إغلاقاً نهائياً...

## وصفتي العلاجية

كانت وصفتي العلاجية لها نفسيا للخروج من أزمة الارتباط العاطفي ولأبيها وأمها خطة لمساعدة البنت على تجاوز أزمتها الانفعالية دون إخبارهما بالتفاصيل ... وأهم ما في هذه الخطة:

١- حوار يومي مع الفتاة لا يقل عن ٣٠ دقيقة في قضايا عامة..

٢- مدح سلوكياتها ومظاهرها وابتسامتها...



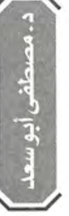
الآباء الجيدون يملكون آذانا كبيرة كآذان الفيلة..




# وصفة للدكتور إبراهيم الخليفي

لا أدري لماذا يخيل إليَّ أن الآباء الجيدين والأمهات الجيدات يتمتعون بآذان كبيرة كآذان الفيلة، لعل مرد ذلك إلى كونهم يحسنون الإنصات، أو الاستماع الفاعل عندما يتحدث أبناؤهم؛ إن هؤلاء أدركوا مبكرا الحكمة من كون الإنسان يولد بأذنين إثنتين وبفم واحد.








إن الاستماع والإنصات مدعاة لاستخراج كل مكنونات المتحدث ووعي ما يقوله، والمستمع المنصت يمارس أمرين في وقت واحد الأول: هو إفساح المجال أمام نفسه للتعلم من حكمه المقابل، والتزود بما لديه من معلومات وقد قال الإمام الشافعي في هذا الصدد: "ما جادلت أحدا إلا وتمنيت أن يكون الحق على لسانه"، والثاني: تهذيب النفس وضبطها وعدم اتباعها في شهوة التحدث دون ضوابط.

**وفيما يلي بعض التوصيات للوصول بحجم آذان الوالدين إلى حجم آذان الفيلة:**

- أجيبا عن سؤال الابن بجواب يتصل بالمطلوب من معلومات.
- لا تنتقيا من كلام ابنكما ما يهمكما فقط؛ لأن في ذلك إلغاء لأهمية النقاط التي يجب أن يؤكد عليها.
- أجيبا عن سؤال (لماذا) ب (لأن) واذكرا السبب الذي تعتقدان به بدون أي ضجر، أو تبرم أو استهزاء.
- اشرحا له مسوّغات طلباتكما.
- اصبرا على ما تريان أنه سخافة أو فجاجة رأي، فإن هذه المعاناة هي ما نعنيه بتطوير آذان الفيلة.




- اقمعا شهوة الحديث ، أو الرغبة في التوجيه عندما يكون فيها مقاطعة لتسلسل أفكار ابنكما، ولا تحكما عليه بعقلية الأب الذي يريد أن يبرئ ذمته حتى وإن كان أداؤه التربوي متدنياً .
- اعتذرا له عند المقاطعة واتركاه يكمل فكرته .
- استمعا إليه بنفسية الشريك المكافئ، فهو حامل للأمانة مثلكما، ولا فرق بينكما وبينه في القيمة فأنتما وإياه مثل أوراق النقد منها قديم وجديد، لكن قيمتها واحدة، تعلّما مما تسمعانه منه فإنما أبناؤنا ينتمون إلى جيل يفضلنا في كثير من الأمور التي نجهلها ، أو لم نتعرض لها. اتركاه يعلمكما بعض الأشياء، ولا تكونا أنتما المعلم دوما .
- شجّعاه عندما تسمعان منه فكرة فريدة أو رأيا يعجبكما ، ولاحظا هنا أنكما عندما تقبلان ابنكما على كل ما فيه فإنكما ستريان منه الكثير من حسناته .
- اتركاه يفكر بصوت مرتفع فإن بعض الأفكار تحتاج إلى تغذية في الخارج وتحت ضوء الشمس كما تكون بإشراك من يحبهم صاحب الفكرة ويرغب في أن يساعدوه في إنضاجها ، كما أن تلك هي أيضا طبيعة بعض الأشخاص الذين إنما تنضج أفكارهم عن طريق مشاركة الآخرين من أهل الثقة بها قبل تمام نضجها .
- استشيراه واطلبا إليه الرأي في بعض الأمور التي تحيّركما .

اصبر وصابر..
فلن تبلغ أذناك أذان الفيلة إلا
بالصبر

- استمعا بإنصات إلى أبنائكما وهم يتحاورون فيما بينهم ، وتعرفا على ديناميكية العلاقة بينهم ومواطن قوة كل منهم في الحوار .
- لاحظا هنا أن تعليم الأبناء أداب الحوار إنما يكون بتقديم أنموذج المحاور الناضج الذي ينصت وقت حديث المقابل ، ويتكلم بوضوح واحترام معه .
- ابدأ المرحلة الجديدة بطول الصمت والجدية في فهم ما يقوله ابنكما ، ولا بأس بأن يطلب أحدكما من الآخر أن يراقب سلوك الإنصات لديه ، وأن يعطية رأيا في مدى التحسن الذي يطرأ عليه .
- القضية خطيرة فعندما لا تستمعان له ، فإن هناك من سيعطيه أذنا مصغية ومن يعطي الأذن سيأخذ في العادة الحب أولا .
- اصبرا ... اصبرا .. ثم اصبرا فلن تبلغ آذانكما حجم آذان الفيلة إلا بالصبر .

**ملخص : قدرة الإنسان على الإنصات فيها تهذيب للنفس بضبطها وعدم اتباعها في شهوة التحدث بلا ضابط والتي قد تتسبب في انصراف أبنائنا عنا .**

# مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة

## المهارة الثانية 2 التربية على الاختيار

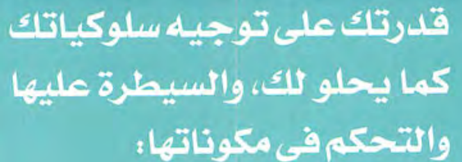
« أنت لا يمكنك تغيير الآخرين لأنك لا تستطيع التحكم في سلوكياتهم.
ولكن.. يمكنك تغيير نفسك فقط لأنك مسؤول عن اختيارك
لسلوكياتك وتستطيع التحكم فيها»



**د. بشير الرشيدي**

**رائد نظرية الاختيار في عالمنا العربي يحدد معنى الاختيار في ٣ قدرات:**



قدرتك على توجيه سلوكياتك كما يحلو لك، والسيطرة عليها والتحكم في مكوناتها:

**«الأفعال + الانفعالات + التفكير + الوظائف العضوية الفسيولوجية»**

«أفضل شيء يمكن للآباء أن يعلّموه لأبنائهم هو كيف يمضون في الحياة بدونهم»

فرانك كلارك - رجل أعمال

## 2 ثانياً

قدرتك على اختيار سلوكياتك التي تميّزك عن غيرك تعود عليك بالسعادة أو التعاسة...

**تجعلك محبوباً عند الناس أو مكروهاً منبوذاً منهم.**

## 3 ثالثاً

قدرتك على تحمل مسؤولية سلوكياتك..

**أنت المسؤول وحدك عما تفكر فيه وتنفعل به وتفعله بما يحدد وظائف جسمك العضوية الفسيولوجية.**

## الاختيار قوة وتحكم في الذات




عـرّف دُنيـز الخـوري (جمعية تعليمية بحلب) الاختيار بأنه:

تفضيل شـيءٍ على آخـر أو موقـفٍ على آخـر أو شـخـصٍ على آخـر. ولكن إذا تعمقنا أكثـر يمكن القول أن الاختيار هو اتخاذ قرار أو موقف يلتزم به الإنسان.











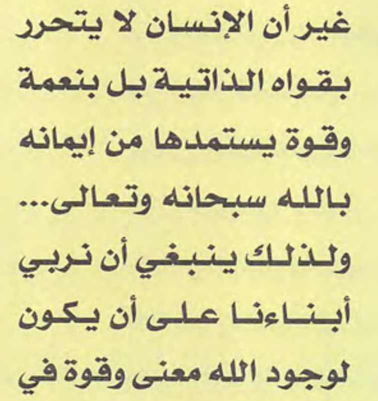

## 1 الحرية

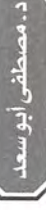
**لا يستطيع أن يختار إلا الإنسان الحر. والحرية هبة من اللّه وقدرة ينميها الإنسان ويتمرّن عليها.**

الحرية ليست إمكانية أن يفعل الإنسان ما يريد بل إمكانية اختيار ما يحقق له إنسانيته. يقول الله تعالى في كتابه الكريم: ﴿فمن شاء فليؤمن...﴾

إن حياة الإنسان سلسلة من الاختيارات اليومية وفي كل اختيار يسعى الإنسان ليصل إلى الحرية ويتحرر من أمورٍ كثيرة، عن أنانيته، عن غرائزه وميوله، عن التقاليد البالية المنافية للدين، عن الموضة والمظاهر.

فالإنسان لا يصبح إنساناً، ولا يكتمل نضجه إلا إذا عاش حريته في الاختيار.


غير أن الإنسان لا يتحرر بقواه الذاتية بل بنعمة وقوة يستمدها من إيمانه بالله سبحانه وتعالى... ولذلك ينبغي أن نربي أبناءنا على أن يكون لوجود الله معنى وقوة في حياتنا وقراراتنا.






**تذكّر** اللّه خسف بقارون الأرض؛ لأنه لم يعترف بفضل اللّه عليه ونسب كل شيء لعلمه..

هناك بعض المفاهيم بدأت تتسرب في عالمنا الإسلامي باعتبارها قوانين تجذب كل شيء.. وكثيرا ما رأيت الناس يلهثون لتطويعها لخدمتهم وربط حياتهم بها.. ورأيت لأي درجة تم إيجاد فراغ عقدي وخواء فكري وسطحية قاتلة في التعامل مع هذه المفاهيم.. ولست هنا أريد نقد بعض الشخصيات المتميزة التي عملت على طرحها بعمق.. ولكن أقصد عوام الناس الذين يجرون وراءها ناسين إرجاع الفضل لله ومتناسين قوانين التوكل على الله والدعاء والاستعانة والأخذ بالأسباب- السبب والنتيجة...

**ويرى ( ويليام جلاسر ) صاحب نظرية الاختيار أن الحرية بالنسبة له تعني :**

- أن يسمع للطرف الآخر بكل وعي .
- يختار ما يريد هو وليس ما يريده الآخرون.
- يحاول تقديم اقتراحات للناس بناءً على خبراته ومعلوماته.
- استغلال الفرص التي تمر به والاستمتاع بها.
- أن يكون مسؤولاً عن كل عمل يقوم به، ولا يلقي اللوم على الآخرين.




## 2 الوعي

استعمال العقل والموازنة في الاختيار مثلاً عندما أريد شراء شيءٍ ما كيف أختار ما أشتري؟ هل أسأل ما الموضة؟ ما الأغلى؟ ما الذي يوافق ذوق الآخرين؟ أم أختار ما يناسبني من حيث القدرة والعمر والقيم....

## 3 القيم

في حياة كل إنسان توجد قيم روحية وإنسانية واجتماعية ولهذه القيم سلَّم. من هذه القيم: اللّه خالقي وعلاقتي به، والصحة، والأسرة، الصدق، ،الاستقامة والأمانة. فما سلَّم القيم وأولوياتها بالنسبة لي؟

**بعضهم يضع المال والمظاهر والحياة الاجتماعية في أعلى هذا السُلَّم وبعضهم الآخر يضع قيمة الإيمان بالله. وأنا ماذا أضع في أعلى سُلّمي؟**

الله
خالقي

صحتي

علاقاتي

مهنتي وعلمي

إمكانياتي المادية

سلم قيمي للدكتور مصطفى أبو سعد

«عندما يقال لي « يالغبائك، لماذا تفعل ذلك؟ أو يتم وصفي بأي صفة سيئة فإن ذلك لن يجرح مشاعري مرة أخرى؛ لأنني أعلم أنها فقط مجرد كلمات، والكلمات لاتؤذي إلا إذا سمحت لها بذلك».

(مراهق اكتسب مهارة وقوة الاختيار)

## مراحل الاختيار

1. دراسة الواقع. ما المعطيات؟ ما الإيجابيات والسلبيات؟ ما الهدف أو الغاية؟ ماذا أريد؟
2. اتخاذ القرار بعد الدراسة والموازنة.
3. تنفيذ القرار أي الالتزام بما قررت واخترت.
4. مناقشة النتائج.

## تربية الإنسان على الاختيار

لابد من تربية ذواتنا على الاختيار السليم لنربي أولادنا عليه. إذاً لابد من وقفة مع ذواتنا لنتعرف عليها بعمق ونكتشف صحة اختيارنا وقراراتنا انطلاقاً مما سمعنا.

## كيف نربي المراهق على الاختيار السليم؟

### 1 أولاً: بالتجربة اليومية:

مناقشة أي قرار يتم اختياره، وتأكيد نتائجه، مثلاً: شراء جهاز معين، أو الخروج بنزهة، أو وجهة سفر لقضاء إجازة.



الحرية تعنى باختصار: القدرة - دون إجبار من أحد - على اتخاذ قرار ما باستخدام ما هو متاح من معلومات للاختيار بين بدائل تحقق هدفاً محدداً.

## 2 ثانياً: بالإشراك

أي إشراك الأولاد في الاختيارات التي تُهم الأسرة بكاملها، كيف سنحتفل هذه السنة بعيد الفطر مثلاً؟ أو كيف نخطط لبرنامج الإجازة المقبلة؟

## 3 ثالثاً: بالتمرين:

أي تمرين الأولاد على الاختيار انطلاقاً من أسسه السليمة مثلاً: اختيار ساعة النوم، وأسبابها، وفوائدها، والألعاب، واللباس، والأصدقاء....

## 4 رابعاً: التربية على الحرية المسؤولة:

الحرية المسؤولة تعني التخلي عن أنانيته ومحوريته والانفتاح على الآخر. أن أزرع في نفسه القيم الروحية والإنسانية لا بالكلام فقط بل بالمثل والقدوة الحسنة أيضاً، فأعيش معه الرقي في المعاملة والمشاركة والمحبة والعطاء والتسامح والعدالة، وأشاركه الصلاة وعمارة المساجد ....

**علينا أن نوفر لأبنائنا جواً سليماً يساعدهم على الاختيار السليم.**

المسؤولية تعنى باختصار ... الاستعداد لتحمّل كامل النتائج المترتبة أو التي ستترتب على ذلك الاختيار (أي اتخاذ ذلك القرار).

# الاختيارات المصيرية

## اختيار المهنة- الاتجاه الفكري- شريك الحياة- ....

انطلاقاً مما سبق كيف يختار الشاب والفتاة المهنة أو الاتجاه الفكري أو شريك الحياة؟ هل يختار انطلاقاً من ذاته ومصلحته أم يختار الشريك لذاته هو؟

يختار (فلانة) لأنها إنسانة... يختار المهنة الفلانية لأنها تساعده على تحقيق إنسانيته لا على الكسب المادي فقط.

هل يختار انطلاقاً من المظاهر الخارجية أم من القيم الروحية والإنسانية التي يتحلى بها الشخص الآخر؟

هل يختار انطلاقاً من الأمور المادية: المال، والمركز الاجتماعي، والسيارة،... أم لأن الطرف الآخر إنسان يملك إمكانيات إنسانية تساعد على تأسيس أسرة سليمة تعيش الفرح والسعادة وقادرة على العطاء؟



أنا أختار..
إذاً أنا صاحب القرار



إن الاختيار غير السليم يؤدي إلى تفكك الأسرة والطلاق، وهذا ما نراه في مجتمعنا اليوم. لنربّي شبابنا على القيم الروحية والإنسانية حتى نبني أسرة قوية، فعالة، ومجتمعاً سليماً.

# خلاصة الاختيار

في النهاية يمكن أن نلخص كل ما تقدم بالقول: إن كل قرار مبني على الحرية يجعل الإنسان أكثر إنسانية، وأن حياة الإنسان هي مجموعة من القرارات، صغيرة كانت أم كبيرة، والتي ينبغي أن توصله في النهاية إلى السعادة الأبدية.

يقول (فرانسوا فاريون): «إن قراراتنا هيَ التي تكوننا، فإننا نبني حياتنا الأبدية يوماً بعد يوم، دقيقة بعد دقيقة وقراراً بعد قرار. كل قرار هو حجر في بناء ذاتنا وبناء حياتنا».

أرجو أن تكون كل حجارتنا قوية ونظيفة لنبني بناءً راسخاً متيناً



# مهارات لرفع كفاءة المعايير الخمسين للأسرة الفعالة



## المهارة الثالثة 3 اسع أولاً لتفهم ثم لتكون مفهوماً

هذه المهارة أعدتها أسرة (كوفي) - صاحبة العادات السبع البرنامج الأكثر انتشارا في عالم التغيير الذاتي والإداري - من العادات السبع للأسر الأكثر فعالية.. وذلك للأهمية القصوى لها في إحداث التواصل الإيجابي بين أفراد الأسرة... من هنا نتساءل:

هل تعتقد أن المراهقين في أسرتك يرون العالم كما تراه؟

فكّر ثانية! إنهم يرون العالم من خلال تجاربهم. هل تجاربك مثل تجاربهم؟ لا ...

---

فكّر بالأسئلة التالية: متى تعتقد أن هذا النوع من الطعام صحي أو غير صحي؟

---

هل بالضرورة أن يكون صحياً بالنسبة للآخرين؟

---

إذا ما استمتع شخص بزيارة دولة ما، هل يعني أنك ستستمتع بها أيضاً؟






سجِّل بعضاً من الأشياء التي ترى نظرتك فيها تختلف عن الآخرين:

| الخيارات | وجهة نظرك | وجهة نظر الآخرين |
| --- | --- | --- |
| النظرة إلى الفنون وبرامج الفضائيات | | |
| ماذا أتناول عند الإفطار | | |
| متى ينبغي على المراهقين أن يعودوا إلى المنزل... | | |




## كيف تؤثِّر خلفية الإنسان - جنسه - مرحلته العمرية - على رؤيته للأشياء؟

### حتى تفهم الآخر تعلّم أن تسمع بعينيك وقلبك

## الاستماع بالتقمص العاطفي

إن الاستماع بهدف الوصول إلى داخل عقل وقلب الآخر يُدعى الاستماع بالتقمص العاطفي

### إنه المحاولة لكي ترى العالم من خلال عيني الآخر




## خمسة طرائق للاستماع

| | |
|---|---|
| 5 | الاستماع بالتقمّص العاطفي<br>( يكون ضمن الإطار المرجعي للمتكلم ) |
| 4 | الاستماع الفعّال اليقظ. |
| 3 | الاستماع الانتقائي. |
| 2 | التظاهر بالاستماع. |
| 1 | التجاهل. |

الأنواع الأربعة الأخيرة تكون ضمن إطار - وإشارات الشخص المستمع

اجعل قلبك وعقلك
يستمعان لابنك

## خمسة طرائق للاستماع:


وهو الاستماع والاستجابة بالقلب والعقل بقصد فهم الكلمات والنوايا والمشاعر.


تستمع لما يهمّك فقط.


التظاهر بأنك تستمع.


عدم إعطاء أي جهد للاستماع أو الإنصات.


تستمع لتقارن مايقال بما تمتلكه من خبرات
( استماع لهدف )



الاستماع العاطفي رسالة للأبناء :

١- أنا أفهمك

٢- أنا مستعد لسماعك

## حدود الاستماع بالتقمّص العاطفي: استجابتنا لما نسمع

### 1 التقييم

الحكم وإعطاء قيمة أو عدم الموافقة

**" أنا أوافق على هذا .. إنها فكرة ذكية" .**

### 2 الاستجواب

هو طرح الأسئلة من وجهة نظرنا واهتماماتنا أو أولوياتنا

**" قل لي ما الذي يقولونه عنك "**



### 3 النصح

إعطاء التوجيه والإرشاد والحلول للمشكلات

**« حسب رأيي لا ينبغي عليك أن تفعل ذلك ».**

### 4 التفسير

وهو شرح دوافع الآخر وسلوكه اعتماداً على خبرتنا الخاصة

**"عندما تكلّموا عنك بتلك الطريقة كانوا حقاً يضخّمون موقفك" . " أرجوك افهمني"**



نحن لا نعادي
الأشخاص، بل
أخطاءهم
(غاندي)

## النصف الثاني من هذه المهارة هو أن تكون مفهوماً

وهذا يكون بأن تشارك الآخرين بالطريقة التي ترى فيها العالم، ويكون ذلك بالتغذية الراجعة وبالشجاعة وبأن تعطي الحب للآخر.



## هل تشعر أنك مفهوم؟

أن تسعى لأن تكون مفهوماً هو النصف الثاني لهذه المهارة الثالثة، وهو أمر مهم بأن تصل إلى فهم متبادل وإلى حل مرضٍ للطرفين. إن البحث عن أن تفهم يتطلب العطاء، ولكن البحث عن أن تُفهم يتطلب الشجاعة. والوصول إلى الحل المرضي المشترك يستدعي الأمرين معاً، وهكذا يصبح مهماً في العلاقات أن أكون مفهوماً.



نبي الله لوط عليه السلام لم يكره قومه، وإنما كره سلوكهم وقال لهم: ﴿إني لعملكم لمن القالين﴾

## كيف تعرف أنك مفهوم؟

- قدِّم ما يجعلك مفهوماً.
- اسأل نفسك هذه الأسئلة قبل أن تعطي تغذيتك الراجعة للآخرين:

١. هل هذه التغذية الراجعة إيجابية أم أنها فقط لتلبي حاجتي في الاحتفاظ بالشخص الآخر؟

٢. هل يهمني أن أفهم أولاً؟

٣. هل يمكنني أن أفصل بين الشخص وسلوكه؟ أو أنني أطابق بينهما وأحاكمهما؟

٤. هل تغذيتي الراجعة تصل إلى المنطقة المحرمة الحساسة عند الآخرين؟ هل أكون لطيفاً في إشراكهم معي؟

٥. هل أستخدم في لغتي ضمير " أنا " لأشركهم بمفاهيمي واهتماماتي وليس ضمير " أنت ".

أحاول دوما فهم ما قلته فهماً أفضل

# 8 خطوات لفهم أفضل

**1**

عندما تكون مع شخص وحاول أن يقول لك شيئاً من القلب، تذكر أن تسأله: هل تشعر أنني أفهمك؟

**2**

ابحث في وقت تكون فيه على انفراد ومع فرد من العائلة حصل بينكما سوء فهم مؤخراً، اسأله: هل تتذكر يوم كنا نتكلم في ذلك اليوم وقلت لي وقتئذ:

« حسناً أشعر أنني لم أفهم كل شيء حاولت إخباري به، وأود أن أحاول فهم ما قلته فهماً أفضل ».




**3**

أثناء وجبة الطعام هذا الأسبوع اسأل كل واحد من الأسرة ليأخذ دوره في الحديث عن شيء واحد تمتع به في ذلك النهار، وحاول أن تفهم أهمية ما يقول كل منهم.

**4**

اختر وقتاً هذا الأسبوع واسأل كل فرد في الأسرة، كيف حالك؟ افتح قلبك، وجرب الاستماع بتقمّص عاطفي، وأعط ذلك وقتاً، وسوف تدهش من الأمور التي تعلمتها.

**5**

عوضاً عن أن تقود السيارة والمذياع يبث، حاول أن تسأل أبناءك عن أجمل خبرة اكتسبوها هذا الأسبوع " استفد من وقت التنقل فيما يعود عليك بالمنفعة ".

**6**

إذا كنت كثير الكلام، خذ استراحة وأمض يومك مستمعاً، فقط تكلّم عندما يجب ذلك.

**7**

في الوقت الذي تريد فيه أن تخفي مشاعرك، لا تفعل ذلك، عوضاً من ذلك عبِّر عنها بطريقة مسؤولة وإيجابية.

**8**

فكِّر في حال تكون التغذية الراجعة إيجابية في مساعدة الشخص الآخر، وحاول أن تتدرب على ذلك هذا الأسبوع.

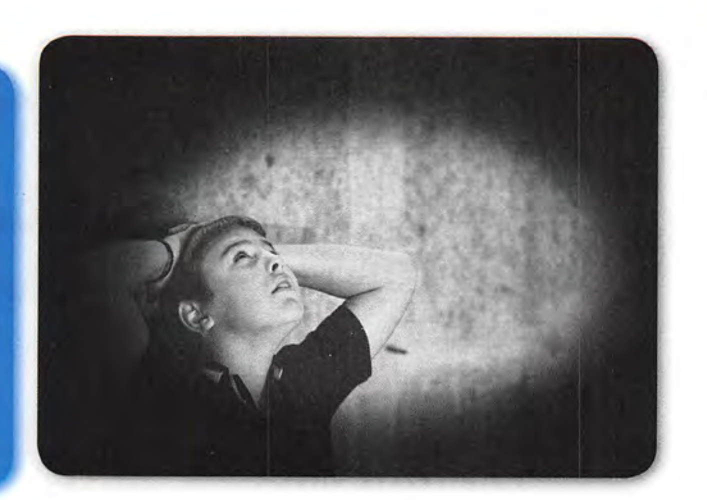



## تقييم ذاتي — استعن بهذه العبارات في تقييمك الذاتي:

| العبارة | ✓ | ✗ |
|---|---|---|
| أستمع بعقلي وقلبي لكي أفهم الآخر قبل أن أعطيهم آرائي. | | |
| إنني أتجنب الحكم على الآخرين وفرض مفاهيمي عندما أتواصل معهم. | | |
| إنني أقدر الآخرين وأعطيهم اعتباراً عندما أعبر عن نفسي وأتكلم معهم. | | |
| أبحث عن أن أكون مفهوماً، وهكذا أشعر: " نعم إنهم يفهمون كيف أفكر وكيف أشعر ". | | |
| إنني أعطي الآخرين التغذية الراجعة عندما يكون ذلك إيجابياً لهم. | | |
| أتكلم عن أفكاري مستخدماً ضمير " أنا " بدلاً من " أنت " مثلاً: أشعر وكأنني لم أنتبه لدخولك، بدلاً من: أنت دخلت ولم تجلس قربي. | | |

إذا كان أسلوبك التربوي لايفيد في إصلاح سلوك ابنك، فلماذا لا تغيّره؟!

كل إنسان لديه منطقة " عمياء " في داخله حيث لا يرى ما يحتاجه ليتحسن ويتغيّر نحو الأفضل، وهو ما يوجب أن تكون لديك قدرة أن تعطي تغذية راجعة بطريقة تضع عند الآخر ودائع في حسابك العاطفي وليس سحب هذه الودائع وتلفها.



**ملاحظة**

المقصود من التغذية الراجعة هو تزويد الآخرين بالمعلومات والتوقعات الكافية حول سلوكك وموقفك وقراراتك بوضوح وصراحة قدر المستطاع.

# المهارة الرابعة 4 التكاتف الأسري

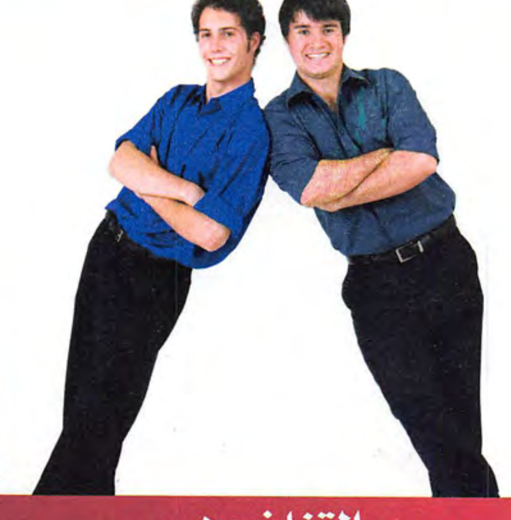



التكاتف هو أن اثنين أو أكثر من أعضاء العائلة ... يتعاونون ليحصلوا على نتائج أفضل من أن يعمل كل على حدة.

**تماماً كما أن فريق العمل ضروري كما هو الفريق الرياضي الناجح، فإن تقدير الاختلافات في العائلة وتقييمها وتثمينها جوهرية للأسرة الناجحة.**

**لكي تخلق وتبني التوافق، عليك أن تبحث عنه، وعليك أن ترى أن لكل واحد كياناً فريداً، وأن تقدر ذلك التفرد.**

التناغم تطابق وتوافق..
انسجام ومودة..
« ما تعارف ائتلف»



## التناغم هو:

الاحتفاء بالاختلاف

الكل فريق عمل

عقل مفتوح - سعة أفق

البحث الدائم عن طرائق جديدة أفضل

## التنافر هو:

تحمل الاختلاف مشقة

كل يعمل عملاً مستقلاً

أفكر أنني وحدي دوماً على حق

تغليب الحلول الوسط

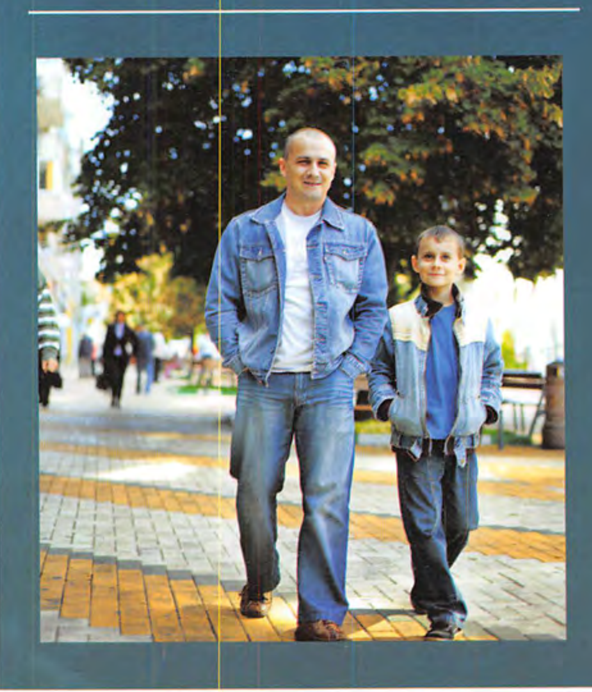
**الاختلاف بينك وبين ابنك أمر طبيعي ... والأهم أن تتقبله كما هو.**

- أبسط مثال على التوافق عندما يجتمع رجل وامرأة ويصدر عنهما شيء جديد: إنه الطفل.

- عندما يتعلم أعضاء فريق على أن ينفع وينتفع كل منهم بمهارات الآخر، فإنهم سيبدعون كثيراً مما لو كانوا يعملون بشكل فردي.

- إن التكاتف هو التعبير الجامع لمنهجية الأسرة الرائعة - تلك التي تكون فعالة وسعيدة. مليئة بالتنوع والمرح وفيها شعور عميق بالاحترام لكل واحد من أعضائها على اختلاف الاهتمامات والطبائع.

- عندما يفهم اثنان بعضهما أحدهما مفطور على التخطيط والتنظير والآخر مجبول على التنفيذ، فالتواصل بينهما يعني اجتماعاً للميول والمهارات.






## السرطانات الأربعة التي تشل الفريق العائلي

هذه السرطانات قاتلة لتركيبة الأسرة الناجحة؛ لأنها تنشر أثرها السلبي في قلب الأسرة وكيانها.

| السرطانات الأربعة | حاول أن تشخص أثرها السلبي |
|---|---|
| النقد | ........................................ |
| | ........................................ |
| | ........................................ |
| اللوم والشكوى | ........................................ |
| | ........................................ |
| | ........................................ |
| المقارنة | ........................................ |
| | ........................................ |
| | ........................................ |
| التناحر أو التنافس | ........................................ |
| | ........................................ |
| | ........................................ |

« ساعدني على أن أتعلّم من أخطائي بدلاً من أن تلومني عليها طوال الوقت »

مراهق ١٨ سنة

اكتب عن نوع البيئة التي تتشكل عندما تقوم أنت أو أحد أفراد الأسرة بنشر واحد من هذه الأمراض داخل بيتك، حاول أن تكون دقيقاً قدر استطاعتك.




## تحديد صفات الأسرة الفعالة

إحدى العائلات حددت نقاط القوة والتمايز وفق الآتي:

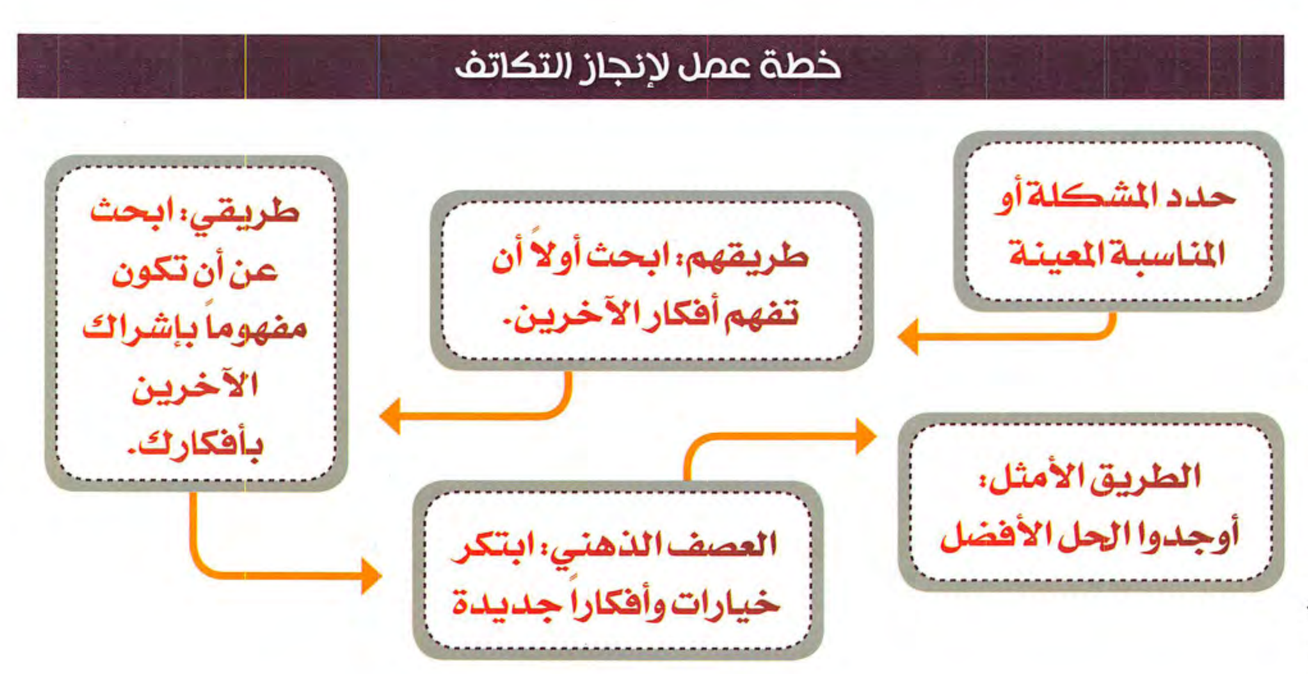
| الأم | الأب | الابن الأول | الابن الثاني | الجدة |
|---|---|---|---|---|
| مفكرة جيدة | مبدع ومقبل على الحياة | خيالي مبدع | مبدع | مغامرة |
| تحل المشكلات | مخطط | منطقي | حدسي يرى المستقبل | حساسة ودقيقة |
| تتقن مهارات منزلية عدة | يحب أن يقرأ لنا | محب للرياضة | جيد مع الأطفال | تهتم بالطبيعة |
| تحب الإتقان بالعمل | يحب اللعب | متقن لعمله | منظم جيد | تهتم بالتمريض |

« ادعما أحلامي وطموحاتي بدلاً من أن تسعيا لكي أنصهر في أحلامكما »

مراهق ١٣ سنة

## الحصول على أسرة تحمل روح التكاتف

سواء أكان عليك أن تساعد طفلك في تنظيف غرفته، أم إرشاد ابنك المراهق في كتابة وظيفته، أم إسداء نصيحة في شراء سيارة للأسرة أم تنظيم الشؤون المالية للعائلة؛ كل هذا يحتاج إلى خطوات لخلق التكاتف.





« امنحني دعمك حتى ولو كنت تعلم أنني سأفشل فربما تندهش بما يحدث »

مراهق ١٥ سنة

## تمرين

ناقش مع زوجتك - أو إذا كنتم في دورة أسرية.. لينقسم الجميع إلى مجموعات زوجية - لدراسة الحالات الأسرية التالية: كل واحد يختار الشخصية التي سيؤدي دورها في تلك الحالة، ثم ليجرِ النقاش حول البديل الثالث، والمبادىء الأساسية، ولا أحد يحسم الموضوع حتى يفهم وجهات نظر الآخرين ويفوز برضاهم.




العصف الذهني أحد الطرائق المهمة في توليد الأفكار، وخلاصة هذه الطريقة تعتمد على أن يذكر كل شخص من المجموعة ما يرد عليه من أفكار حول المشكلة مهما كانت قيمتها، ثم وضعها تدريجياً بوصفها حلولاً لهذه المشكلة، ثم جمع تتابع الأفكار التي قدمتها هذه المجموعة ومناقشتها واختيار الأفضل منها وتطويرها.



بدل النقد واللوم والصراخ
حاول فتح حوار مع ابنك..
أنصت له واسمع وجهة نظره

## قصص من حالات عدة

### الحالة الأولى مساعدة الطفل في تنظيف غرفته

طفل في السابعة من عمره، يكره أن ينظف غرفته، ذكّرته أمه لأيام بضرورة التنظيف لكنه لم يستجب .

لجأت إلى التوبيخ والعقاب، وذات يوم قال أحدهم للأم هذا التعريف الجيد المفيد: "إنه من الخطأ أن نقوم بالأمر نفسه مراراً وتكراراً ونتوقع نتائج مختلفة".

لقد كانت الأم تعلم أن طريقتها المتبعة لم تجدِ نفعاً. بعد إحدى المشادات مع ابنها حول تنظيف الغرفة، قررت أنها تحتاج إلى أن تقضي وقتاً في الاستماع لطفلها. لقد اقتنعت بالفكرة حتى جلست مع ابنها ليتحدثا بهدوء.

أوضح الطفل بأنه لا يفهم لماذا يعد بقاء حاجاته في وسط الغرفة مشكلة. لقد أوضح أنه يحب غرفته بهذه الفوضى ولا يفهم لماذا لا تتحمل العائلة ذلك، لقد استمعت الأم




مقررة أن لا تنتقد طفلها، بعد أن أشرك الطفل أمه في مشاعره استمع إليها، لقد شرحت بنبرة صوت هادىء وبشعور المحب حرصها على النظافة والنظام والسلامة في غرفة طفلها الحبيب، نقطة واحدة أدركها الطفل، أمه لا تستطيع أن تغسل الملابس المتسخة إذا لم تجدها في الحمام، لقد أصبح الطفل وأمه جاهزين للحل.

## الحل

| حدِّد المشكلة أو الحالة | ما الذي يريده أو يطلبه الشخص الآخر |
|---|---|
| ............ | ............ |
| ............ | ............ |
| ............ | ............ |
| ............ | ............ |
| ............ | ............ |
| ............ | ............ |
| ............ | ............ |




## ما الذي تريده أو تطلبه أنت؟

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

## استعملا طريقة العصف الذهني لإبداع خيارات وأفكار جديدة

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

## اسع إلى الحل الأفضل وأوجده بإبداع الخيار الثالث

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................

.......................................................................



ادعم ابنك عاطفيا وعبِّر له عن حبك غير المشروط.. قبل أن تناقش معه سلوكا يزعجك

## الحالة الثانية إعادة مراهق إلى دروسه

فتاة في المرحلة الثانوية، لسنتين مضتا، كانت لا تؤدّي واجباتها المدرسية، تمضي وقتاً مع صديقاتها بدل أن تقضيه في الصف حتى وصل الحد إلى الغياب المستمر عن المدرسة.

قرّر والدها أن ينصحها ويعظها لحل المشكلة، ولكن دون جدوى، فوجد أنه حان الوقت لتفهم تلك الشابة موقفها من المدرسة. أمضى الوالد أسبوعين يعبر بانتظام عن حبه لابنته. كان يعلم أنها لن تستطيع أن تتناغم مع مشاعرها الحقيقية وتتقبل الحديث عن موضوع المدرسة إذا لم تكن مدعومة عاطفياً بحب غير مشروط من أبيها.

عندما فتح الموضوع معها كانت لا تزال لا تريد الحديث، أوضح الأب أنهما يحتاجان أن يتكلما عن المدرسة، ولو كان ضرورياً تأجيل الحديث، فلا بد من تعيين وقت آخر إن رغبت الشابة بالتأجيل. كان للهجته الحازمة والداعمة ورغبته الحقيقية لإيجاد حل وليس لمعاقبة الفتاة أثر كبير في تواصلهما وموافقتها على الحديث.




استمع الأب فانطلقت البنت وتكلمت وانفتحت، بكت وهي تحاول أن تشركه وتفهمه سبب فشلها المدرسي، واستمع الأب فقط.

وعندها بقيت الصبية مشوشة ولكنها بقيت هادئة، طلب والدها أن يشاركها في وجهة نظره، بعد أن شرح حبه وثقته بقدراتها، بيّن لها بهدوء يقينه بأهمية الدراسة في فرص حياتها وكيف أنها تؤثر على نظرتها لنفسها. ناقشا الأمر طويلاً إلى أن وصلا إلى شعور بالأمل وبأن الشابة تشجّعت ورضيت بالحل الذي توصلا إليه.

| حدِّد المشكلة أو الحالة | ما الذي يريده أو يطلبه الشخص الآخر؟ |
|---|---|
| ........................................ | ........................................ |
| ........................................ | ........................................ |
| ........................................ | ........................................ |
| ........................................ | ........................................ |
| ........................................ | ........................................ |
| ........................................ | ........................................ |
| ........................................ | ........................................ |




**الأسلوب العلمي لتحليل المشكلات:**

١-إدراك المشكلة

٢-تعريف المشكلة

٣-جمع المعلومات الضرورية

٤-تحليل المعلومات

٥-وضع البدائل الممكنة

## ما الذي تريده أو تطلبه أنت؟

.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................

## استعملا طريقة العصف الذهني لإبداع خيارات وأفكار جديدة

.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................

## اسع إلى الحل الأفضل وأوجده بإبداع ( الخيار الثالث )

.......................................................

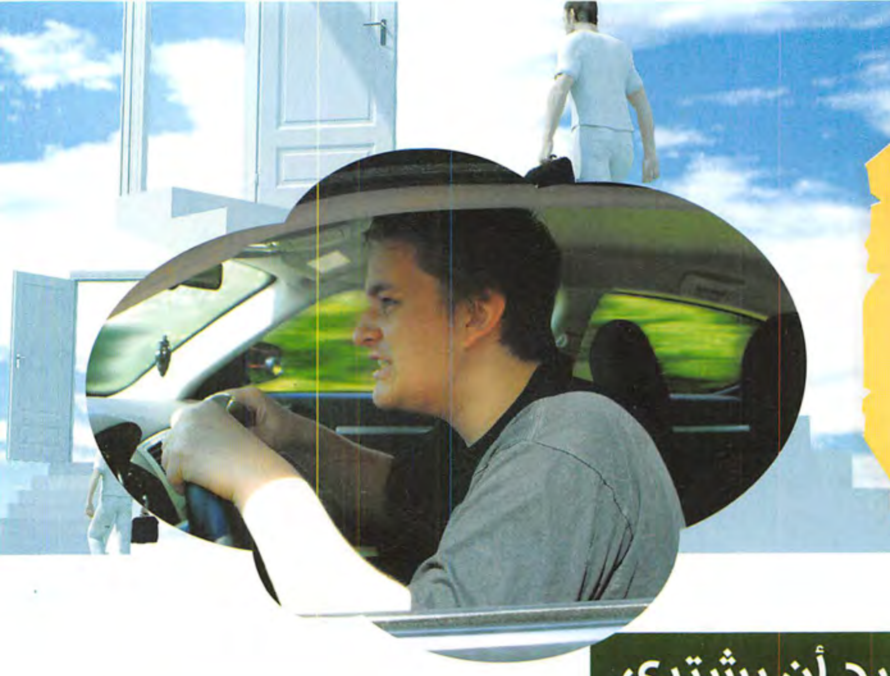
.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................

.......................................................



تفهّم دوافع ابنك...
توصّل معه إلى اتفاق وحل
يرضي الطرفين

## الحالة الثالثة مراهق يريد أن يشتري سيارة

كان الشاب دائماً مصراً على مطالبة والده أن يسمح له بشراء سيارة بالمال الذي وفّره من مصروفه.

كان الوالد يرفض الفكرة ولاسيما عندما نال ابنه رخصة قيادة السيارة منذ شهرين، وعندما أدرك الأب إلحاح ابنه، علم أنه لا بد من البحث عن حل، وفهم حاجة ابنه للسيارة؛ حيث كان الشاب يشعر أن سيارة الأسرة غير متوفرة له عندما يريدها لنشاطاته، وللخروج إلى الألعاب المدرسية، لقد علم الأب أن رغبة ابنه الحقيقية هي وجود السيارة في حوزته وتوفير الوقت بشكل أحسن بحيث يوازن بين واجباته المدرسية ومتعته مع أصدقائه.

شعر الشاب أنه فهم من قبل أبيه من دون أسلوب الاتهام المضاد أو المحاضرة. استمع إلى وجهة نظر أبيه وعلم عن تحفظات والده عن المسؤولية القانونية والمالية واحتمالات الابتزاز من قبل المراهقين إذا ما امتلك سيارة. لقد كان هناك تعاون متبادل، وتوصل الاثنان إلى اتفاق.



١- حدد المشكلة..

٢- استمع للآخر..

٣- عبِّر عن وجهة نظرك..

٤- ابحثا البدائل الممكنة..

٥- اتفقا على الحل الأفضل..

## حدِّد المشكلة أو الحالة

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

## ما الذي يريده أو يطلبه الشخص الآخر؟

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

..........................................................

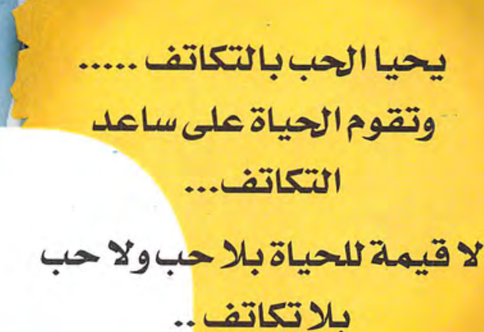
..........................................................

الطريق الوحيد لمعرفة درجة فعالية البديل والمحك الوحيد له هو وضعه موضع التنفيذ الفعلي.

## ما الذي تريده أو تطلبه أنت؟

## استعملا طريقة العصف الذهني لابداع خيارات وأفكار جديدة

## اسع إلى الحل الأفضل وأوجده بإبداع الخيار الثالث






# 10 خطوات لبناء أسرة متكاتفة




إذا ما حصل بينك وبين أي فرد من أفراد الأسرة أي سوء تفاهم حاول أن تجرب عادة التكاتف بخطواتها الآتية:

أ- حدِّد المشكلة
ب- استمع للآخرين
ج- أشركهم بوجهة نظرك
د- ممارسة العصف الذهني
هـ- إيجاد الحل الأفضل

**2**

اسأل نفسك هل تسير الأمور في أسرتي سيراً متوافقاً ومتكاتفاً؟ هل يتقبل الجميع الفروق الفردية؟ كيف يمكننا أن نصبح فريقاً أحسن.

## الاختلافات نعمة وإثراء للحياة الأسرية..



فكِّر بزواجك، ما الاختلافات التي جذبت أحدكما إلى الآخر ابتداءً؟ وهل أصبحت تلك الفروق سبباً للإزعاج؟ حاول أن تكتشف كيف أن تثمين هذه الاختلافات قد يضفي قيمة للعائلة.



خذ بعين الاعتبار المهارات والقدرات والاهتمامات لكل فرد، ثم ابحث عن طريقة لتثمين النعم وتقديرها.



خطِّط لأمسية نقاشية، وشجِّع كل أفراد العائلة للمشاركة، وأظهر تقديرك لكل سمة أو نقطة قوة عند الآخرين.



اختر نشاطاً يعمل الجميع فيه مع بعضهم، كل بحسب ما يملك من مهارة مثلاً: إعداد قالب حلوى، أو تأسيس مشروع: « إعداد كتاب تقوم بتأليفه الأسرة جميعاً ».



الأمسيات الحوارية تساعد على الاستقرار الأسري.. احرص وداوم عليها..




كن منفتحاً لاقتراحات أعضاء الأسرة وأفكارهم، واعقد العزم أن تسألهم المشورة مرة في اليوم على الأقل.




خطِّط لوجبة عائلية مشتركة، واختر طبقاً فيه مزيج من المكونات المختلفة، كطبق الشوربة، وأوضح للجميع كيف أن تلك المكونات المختلفة أعطت شيئاً جديداً.




ناقش حالة شخص أزعجك، ما الخلاف الذي حدث بينكما؟ وما الذي تعلمته من الحادثه؟ وهل تجاوزتها؟




في هذا الأسبوع انظر حولك ولاحظ كيف خيّم التوافق على الأسرة. تماماً كما تعمل اليدان مع بعضهما، أو كما هو فريق العمل الذي تسود فيه العلاقات الرائعة المبدعة الكونية التلاحمية التي أبدعها الخالق؛ إنها الطريقة المبدعة لبناء أسرة أكثر فعالية وجمال.





اطرح قضية للحوار والمناقشة وتبادل وجهات النظر...
استخلصوا معا .. العبر والقيم

## قصة إلى كل من لديه أم عظيمة لم يقدرها

- أرجو منكم بعد الانتهاء من القصة أن تذهبوا و تقبّلوا أيادي أمهاتكم
- مقال يمكن طرحة في أسرة متكاتفة ومناقشته
- هذه رسالة قوية في مجتمعنا الحديث
- يبدو أننا فقدنا قدرتنا على معرفة الاتجاه السليم

أراد أحد المتفوقين أكاديميا من الشباب أن يتقدم لمنصب إداري في شركة كبرى.

وقد نجح في أول مقابلة شخصية له؛ حيث قام مدير الشركة الذي يجري المقابلات بالانتهاء من آخر مقابلة واتخاذ آخر قرار.

وجد مدير الشركة من خلال الاطلاع على السيرة الذاتية للشاب أنه متفوق أكاديميا تفوقاً كاملاً منذ أن كان في الثانوية العامة وحتى التخرج من الجامعة، فهو لم يخفق أبدا !

سأل المدير هذا الشاب المتفوق: "هل حصلت على أية منحة دراسية أثناء تعليمك؟" أجاب الشاب «أبدا»




فسأله المدير "هل كان أبوك هو الذي يدفع كل رسوم دراستك؟"

فأجاب الشاب: «أبي توفي عندما كنت في السنة الأولى من عمري، إنها أمي التي تكفلت بكل مصاريف دراستي».

فسأله المدير: "وأين عملت أمك؟"

فأجاب الشاب: "أمي كانت تغسل الثياب للناس"

حينها طلب إليه المدير أن يريه كفيه، فأراه إياهما فبدت الكفان ناعمتين ورقيقتين.

فسأله المدير: "هل ساعدت والدتك في غسيل الملابس قط؟"

أجاب الشاب: « أبدا، أمي كانت دائما تريدني أن أذاكر وأقرأ المزيد من الكتب، فضلاً عن أنها تغسل أسرع مني بكثير على أية حال !»

فقال له المدير: "لي عندك طلب صغير.. وهو أن تغسل يدي والدتك حالما تذهب إليها، ثم عد للقائي غدا صباحا" حينها شعر الشاب أن فرصته لنيل الوظيفة أصبحت وشيكة. وبالفعل



كل معصية تؤخر عقوبتها بمشيئة الله إلى يوم القيامة إلا العقوق، فإنه يعجل له في الدنيا، وكما تدين تدان

عندما ذهب إلى المنزل طلب إلى والدته أن تدعه يغسل يديها وأظهر لها تفاؤله بنيل الوظيفة.

شعرت الأم بالسعادة لهذا الخبر، لكنها أحست بالغرابة والمشاعر المختلطه لطلبه، ومع ذلك سلمته يديها.

بدأ الشاب بغسل يدي والدته ببطء ، وكانت دموعه تتساقط لمنظرهما.

كانت المرة الأولى التي يلاحظ فيها كم كانت يداها مجعدتين، كما أنه لاحظ فيهما بعض الكدمات التي كانت تجعل الأم تنتفض حين يلامسها الماء! كانت هذه المرة الأولى التي يدرك فيها الشاب أن هاتين الكفين هما اللتان كانتا تغسلان الثياب كل يوم ليتمكن هو من دفع رسوم دراسته، وأن الكدمات في يديها هي الثمن الذي دفعته لتخرجه وتفوقه العلمي ومستقبله.

بعد انتهائه من غسل يدي والدته، قام الشاب بهدوء بغسل كل ما تبقى من ملابس عنها.

تلك الليلة قضاها الشاب مع أمه في حديث طويل، وفي الصباح التالي توجه الشاب إلى مكتب مدير الشركة والدموع تملأ عينيه.




فسأله المدير: «هل لك أن تخبرني ماذا فعلت وماذا تعلمت البارحة في المنزل؟»

فأجاب الشاب: "لقد غسلت يدي والدتي وقمت أيضا بغسيل كل الثياب المتبقية عنها»
فسأله المدير عن شعوره بصدق وأمانة.

فأجاب الشاب: أولا: أدركت معنى العرفان بالجميل، فلولا أمي وتضحيتها لم أكن ما أنا عليه الآن من التفوق.

ثانيا: بالقيام بالعمل نفسه الذي كانت تقوم به،أدركت كم هو شاق ومجهد القيام ببعض الأعمال.

ثالثا: أدركت أهمية العائلة وقيمتها.

عندها قال المدير: «هذا ما كنت أبحث عنه في المدير الذي سأمنحه هذه الوظيفة، أن يكون شخصا يقدر مساعدة الآخرين، ولا يجعل المال هدفه الوحيد من عمله... لقد تم توظيفك يا بني»
فيما بعد، قام هذا الشاب بالعمل بجد ونشاط وحظي باحترام مساعديه جميعهم. وكل الموظفين لديه عملوا بتفان بوصفهم فريقاً، وحققت الشركة نجاحا باهرا.

التربية على القيم
والمبادىء خيار
لبناء شخصية
متكاملة.

## الفائدة من القصة

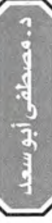
- الطفل الذي تتم حمايته وتدليله وتعويده على الحصول على كل ما يريد؛ ينشأ على (عقلية الاستحقاق) ويضع نفسه ورغباته قبل كل شيء، وسينشأ جاهلا بجهد أبويه، وحين ينخرط في قطاع العمل والوظيفة فإنه يتوقع من الجميع أن يستمعوا إليه، وحين يتولى الإدارة فإنه لن يشعر بمعاناة موظفيه ويعتاد على لوم الآخرين لأي فشل يواجهه.

---

- هذا النوع من الناس قد يكون متفوقا أكاديميا ويحقق نجاحات لا بأس بها، إلا أنه يفتقد الإحساس بالإنجاز، بل تراه متذمرا ومليئا بالكراهية ويقاتل من أجل المزيد من النجاحات.

---

- إذا كان هذا النوع هو الذي نربيه من الأولاد، فماذا نقصد؟ هل نحن نحميهم أم ندمرهم؟





## التربية على المسؤولية ... نقطة البدء في التدريب على مهارات الحياة.

- من الممكن أن تجعل ابنك يعيش في بيت كبير، يأكل طعاما فاخرا، ويشاهد البرامج التلفزيونية من خلال شاشة عرض كبيرة، ولكن عندما تقوم بقص الزرع، رجاء دعه يجرب ذلك أيضا.

---

- عندما ينتهي من الأكل، دعه يغسل طبقه مع إخوته.

---

- ليس لأنك لا تستطيع دفع تكاليف خادمة، ولكن لأنك تريد أن تحب أولادك بطريقة صحيحة، ولأنك تريدهم أن يدركوا أنهم - بالرغم من ثروة آبائهم - سيأتي عليهم اليوم الذي تشيب فيه شعورهم تماما كما حدث لأم ذلك الشاب.

---

- والأهم من ذلك أن يتعلم أبناؤك العرفان بالجميل، ويجربوا صعوبة العمل، ويدركوا أهمية العمل مع الآخرين حتى يستمتع الجميع بالإنجاز.

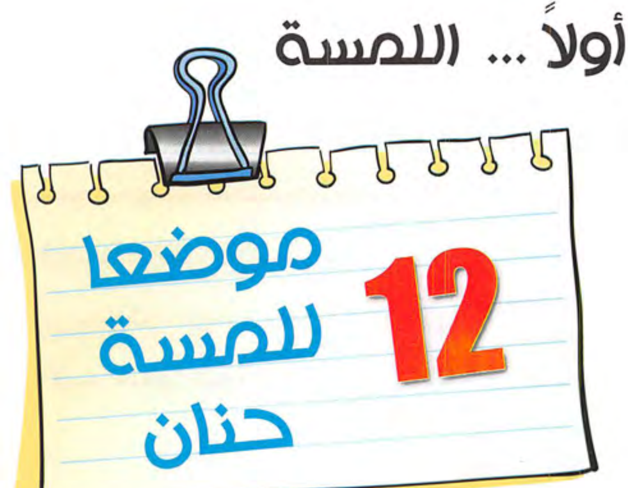
# المهارة الخامسة 5 اللمسة الأبوية

## الحـــــب والحـــــنـــــان

وصفة أخي المبدع الدكتور محمد فهد الثويني - أحد أفضل المهتمين بقضايا المراهقين تنظيرا وممارسة..

## أولاً ... اللمسة




1. لمسة الرأس وفرك فروة الشعر..



2. لمسة الوجه والقبلة..




3 لمسة الظهر والكتف..

4 الحضن والضمة على الصدر.

5 لمس مواطن الألم.

6 لمس الرقبة.

7 لمس اليد.

تخلص من ساعتك وأغلق هاتفك المحمول وعش حياتك بمتعة مع أفراد أسرتك





8 تشبيك اليد.



9 تشبيك أصابع اليد.

10 التدليك ولاسيما للرجل.

11 لمس القدم ولاسيما الأصابع.



12 لمس الجسم بالجسم مثل:

١- الكتف بالكتف.

٢- الرجل بالرجل

٣- الرقود على وضع الرأس على الرجل...

أمي: توقفي عن الحديث في الهاتف وتعالي للتحدث معي

والدي: عد للبيت مبكراً حتى نتناول العشاء معاً، ونتجاذب أطراف الحديث ...

## ثانياً ... الكلمة

يحب أبناؤنا أن يسمعوا منا ما يأتي:



1 أريد أن أفهمك..

2 أنا فخور بك..

3 أنا حاضر.. يمكن أن أستمع إليك متى احتجتني..

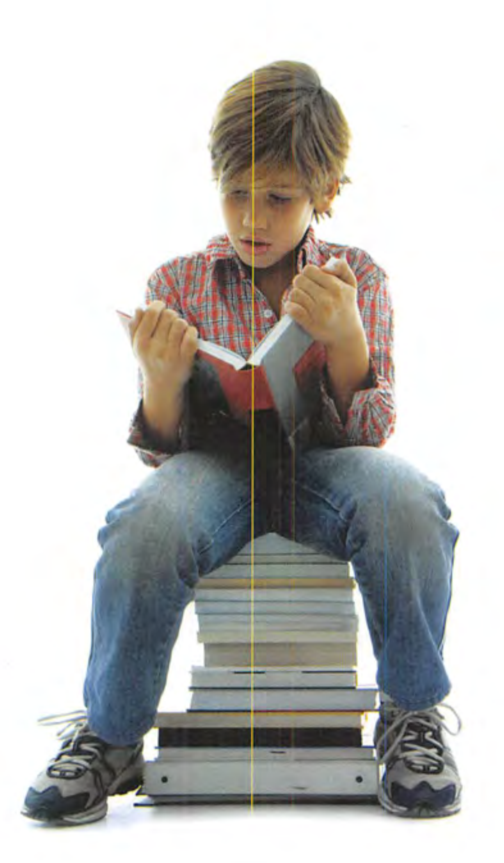
4 أثق بك..

5 أنا أحبك..

إن " البستاني " الحصيف
لا يلوم إلا نفسه إن نبتت
الشجرة التي يرعاها هزيلة
ضعيفة

كما يحب الآباء أن يسمعوا عن الابن:

1. أنه ناجح.
2. أنه ملتزم بالعبادات.
3. أنه خلوق وحسن المعاملة..
4. أنه مطيع خدوم.
5. أنه دائما يقول:
حاضر دون تأفف
أو ضجر..



«اجعلني أنشأ فخورة بذاتي، كي أكون واثقة بنفسي وأكون شخصية ذات قيمة»

مراهقة ١٤ سنة




أوردت مجلة «عالم الإبداع» دراسة لتوم مكماهون ورد فيها:

يشكل احترام الذات أو تقدير الشخص لقيمته بوصفه إنساناً قوة هائلة في العديد من جوانب حياة المراهق. فهو يؤثر على أفكار المراهق وأفعاله وخياراته، فالمستوى العالي من احترام الذات قد يشجع المراهق على تجربة أمور جديدة، أو يساعده على اتخاذ القرار الصحيح في كل مفترق طرق. كما يمكن أن يكون عاملاً في قرارات المراهق: هل أرفع يدي للإجابة في الفصل؟ هل أدخل فريق كرة القدم في المدرسة؟ وهل أقاوم ضغوط أصدقائي ولا أشارك في أنشطة أعرف أنها غير صحيحة؟

أظهرت العديد من الأبحاث أن للوالدين




خصوصاً تأثيراً كبيراً على احترام المراهق لذاته. وبالنظر إلى فوائده العديدة، يعد احترام الذات من أعظم الهدايا التي يمكن لوالد أن يقدمها لابنه المراهق. وهو في العادة يقدم في جرعات صغيرة متفرقة كي لا يتحول إلى غرور وكبر. فكلمات تشجيع بسيطة أو ملاحظة إنجاز ما، أو المدح أو الاستماع للمراهق أو إظهار التقدير تفعل الكثير في غرس الثقة والقيمة الذاتية لدى المراهق.

يقع العديد من الآباء في خطأ مدح الإنجازات الكبيرة فقط، ولكن تذكّر أن المراهقين يحتاجون للمدح والتشجيع طوال الوقت. فعلى سبيل المثال، بدلاً من مدحهم على تقارير المدرسة الفصلية فقط قدم لهم التشجيع والمديح باستمرار على أدائهم لواجباتهم المدرسية بنجاح، وعلى نتائج الامتحانات والأبحاث التي يقدمونها للمدرسة، وعلى بذلهم قصارى جهدهم في الدراسة.

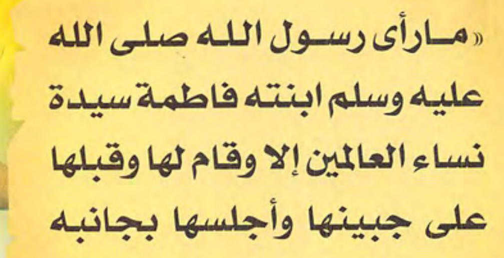
إن المظهر الجسدي والقبول الاجتماعي والإنجازات عوامل مهمة تسهم في تكوين الاحترام الذاتي للمراهق. رغم أن الوالدين قد لا يملكون التأثير القوي نفسه الذي يملكه الأصدقاء في




بعض هذه العوامل، فإن هناك طرائق أخرى للمساعدة. فبدلاً من تقليل أهمية المظهر الخارجي (وهم لن يصدقوا ذلك أصلاً) ركّز على أهمية الشخصية والأخلاق وحسن التعامل. وفضلاً عن ذلك يمكن للوالدين مساعدة أبنائهم على اختيار قدوات معقولة يقلدونهم ويقارنون أنفسهم بهم، ويميل معظم المراهقين إلى اتخاذ قدوات لهم من المراهقين أمثالهم أو من نجوم السينما أو الفنانين والفنانات. لنقدم لهم خيارات أخرى أكثر إيجابية.

كما أن الاهتمام بالمواهب والمهارات والقدرات الخاصة التي يظهرها المراهق يسهم في بناء الاحترام الذاتي للمراهق. وليس بالضرورة أن تكون هذه المهارات والمواهب أكاديمية؛ إذ يمكن أن تكون فنية دينية أو رياضية أو أدبية. المهم هنا هو التركيز على نقاط القوة لدى المراهق.

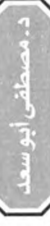
إن المراهقين لا يستطيعون بناء الاحترام الذاتي لوحدهم. إنهم بحاجة إليك وإلى الأشخاص الآخرين المهمين في حياتهم لرعاية هذا الإحساس لديهم وتنميته. ومع أن الأمر لا يأخذ أكثر من دقيقة من وقتك، فإن فوائده لك ولأبنائك طويلة المدى. وتذكر دائماً أنك أيها الوالد وأنت أيتها الوالدة أكثر داعمي أبنائكما أهمية.(اهـ)




## تذكر

**أن تربية المراهقين تتطلب منا إعادة النظر في أساليب التعامل معهم والاهتمام بالآتي:**

- تفهّم حاجاتهم وتقديرها ومساعدتهم على إشباعها.
- توفير الدعم والتعاطف والمساندة الاجتماعية لهم في المواقف المختلفة.
- الاستماع إليهم ومناقشتهم وبناء الثقة والعلاقة الطيبة معهم.





كل المهارات والمعايير التي تعلمناها في الفصول السابقة تؤتي أكلها - بإذن الله، فقط عندما نتخلص نهائياً من سلوكيات يرفضها أبناؤنا..



# 20 سلوكا والديا يرفضه الأبناء

## سلوكيات الآباء والأمهات تضايق المراهق



1 كثرة الأوامر والنواهي..



2 كثرة النصائح..



3 تنبيهات الوالدين الكثيرة بضرورة الالتزام بآداب النظافة والأكل والنظام..



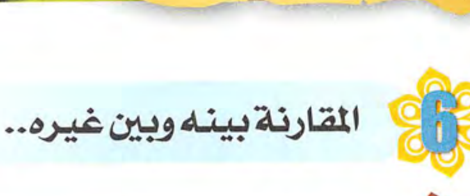
4 نقد الوالدين للعادات والسلوكيات التي يتبعها المراهقون





5 مدح أحد الإخوان ورفعه لدرجة الاقتداء أمام المراهق





« لا تحاول إصلاح الأشياء طوال الوقت ..
أريدك فقط أن تقف بجانبي »
مراهقة ١٧ سنة



6 المقارنة بينه وبين غيره..

7 يتضايق المراهق عندما يتعرض للتأنيب، لأن علاماته الدراسية لم تكن عالية بالمقارنة مع غيره.



8 يتضايق المراهق عندما يتم نقد سلوكيات أصدقائه وشخصياتهم وتحقيرها..





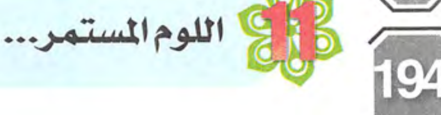
9 التدخل والإصرار على معرفة كيف يصرف أمواله..

10 إرغامه على نوع من الطعام لا يستسيغه ولا يستمتع به..



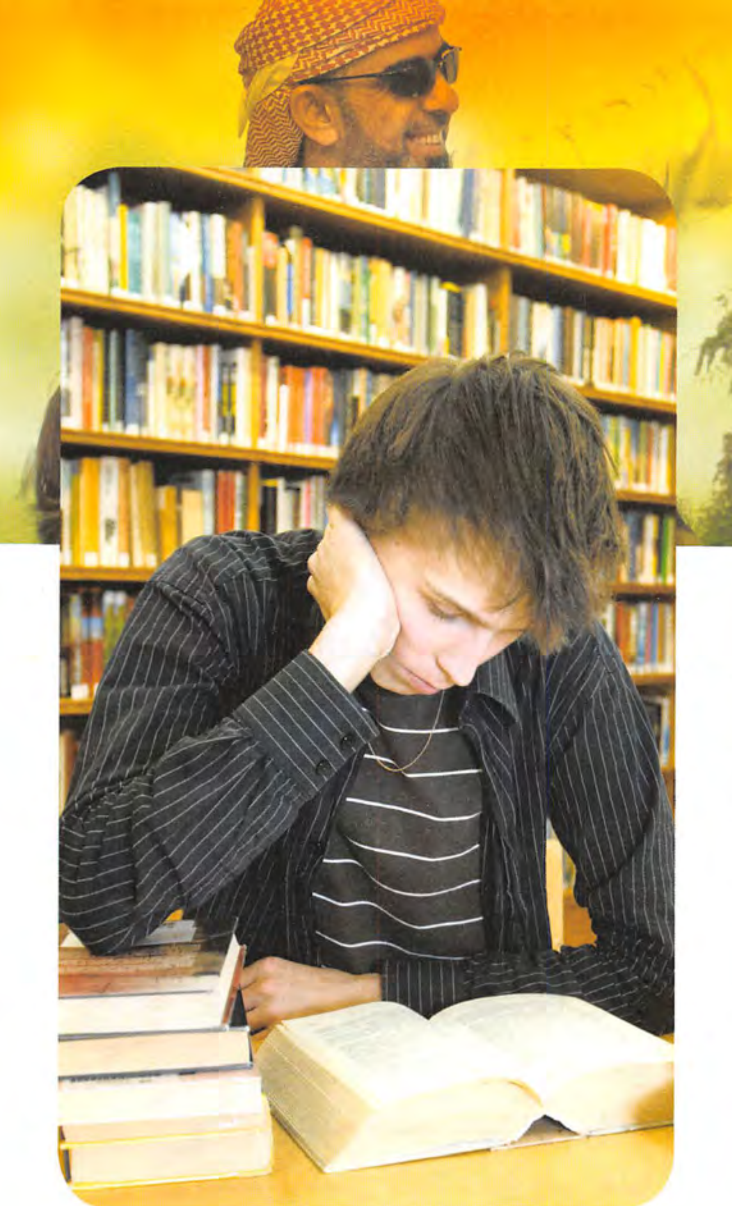
11 اللوم المستمر...

12 التحبيط والتذكير بالنصائح والأخطاء السابقة...









توقَّف عن القول بأنني إن لم أكن جيداً في المدرسة سوف أشتغل كناساً بالشارع وأعيش في شقة صغيرة وبراتب قليل .. توقفً عن إعطائي محاضرات عن الأخلاق والمخدرات ثلاث ساعات يومياً .. أريدك أن تمنحني حبك ...



13 فرض نوع الدراسة والمهنة المستقبلية واختيارات التخصص..(عملية الحوار والإقناع لا تدخل فيما يزعج المراهق).



14 التدخل في اختيار الهوايات وقضاء أوقات الفراغ..



15 يتذمر المراهقون من خروج الأم المستمر من البيت..

16 يتذمر الأولاد من الحيف الذي تمارسه الأمهات ضدهم وتفضيل البنات عليهم.. وإن كان الاعتقاد السائد عكس ما أؤكده في هذا المجال... وسأذكر ما حصل معي في برنامج شؤون عائلية على قناة سلطنة عمان الفضائية لاحقا..







«إن من يعامل بالقهر يصبح حملاً على غيره، فهو عاجز عن الذود عن نفسه ومتعود على الذل والخنوع، ولذلك صارت له هذه عادة وخلقاً»

ابن خلدون




التحكم والسيطرة التامة على حياة المراهق..




التدخل والإصرار على معرفة كيف يصرف أمواله..





غياب محاورته في قضايا عامة بعيدا عن لغة التوجيه والنصح والتأنيب تجعله يفتقد الصداقة المطلوبة من الوالدين في هذا السن ( صاحبوهم سبعا ) .

20

إفشاء أسراره أمام الآخرين يفقده الثقة في محيطه الأسري ،ويجعله يبحث عن محضن آخر خارج البيت.




إهمال المراهق وتركه دون قيود أو ضوابط وإعطاؤه حرية بلا حدود يضايقه؛ لأنه يشعره بقلة أهميته، وأنه غير محبوب..





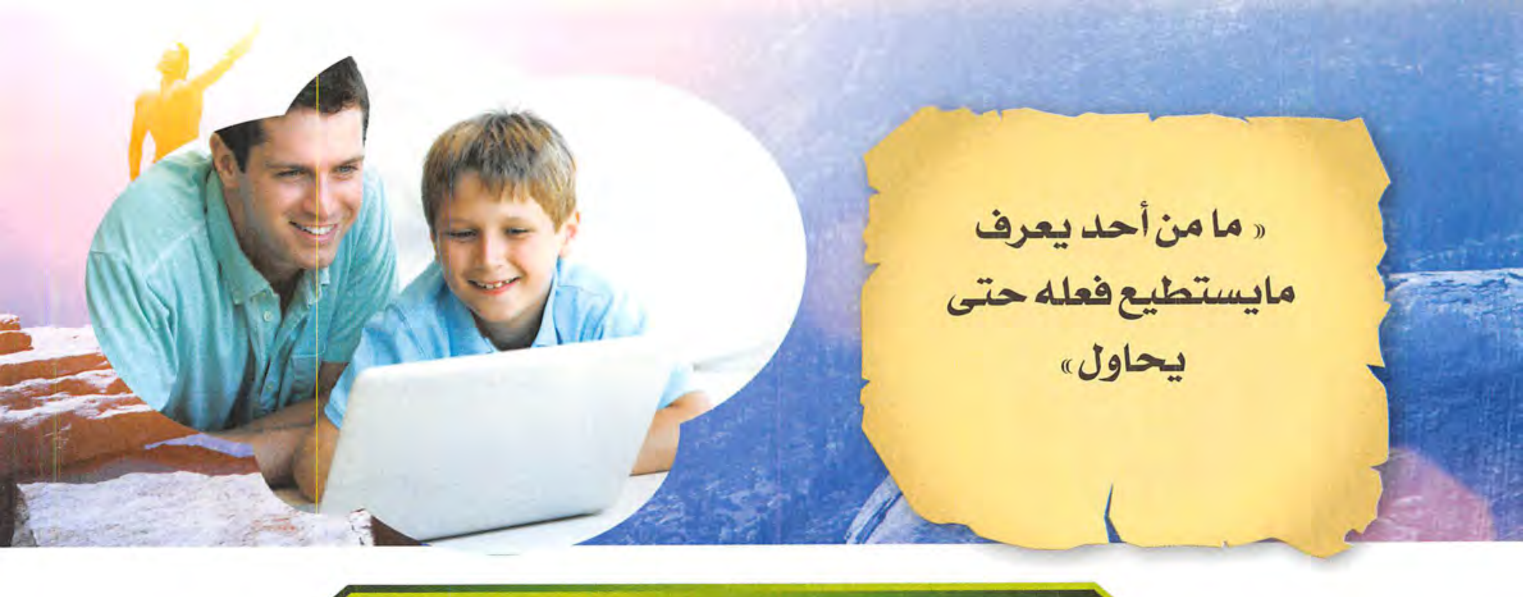



## الرسول ﷺ يقبل ابنته ويرحب بها

### عن عائشة بنت طلحة عن عائشة أم المؤمنين قالت:

ما رأيت أحدا أشبه سمتاً ودلاً وهدياً برسول الله ﷺ في قيامها وقعودها من فاطمة بنت رسول الله ﷺ قالت: وكانت إذا دخلت على النبي ﷺ قام إليها فقبلها وأجلسها في مجلسه وكان النبي ﷺ إذا دخل عليها قامت من مجلسها فقبلته وأجلسته في مجلسها، فلما مرض النبي ﷺ دخلت فاطمة فأكبت عليه فقبلته ثم رفعت رأسها فبكت ثم أكبت عليه ثم رفعت رأسها فضحكت فقلت: إن كنت لأظن أن هذه من أعقل نسائنا فإذا هي من النساء، فلما توفي النبي ﷺ قلت لها أرأيت حين أكببت على النبي ﷺ فرفعت رأسك فبكيت ثم أكببت عليه فرفعت رأسك فضحكت ما حملك على ذلك؟ قالت: إني إذا لبذرة أخبرني أنه ميت من وجعه هذا فبكيت ثم أخبرني أني أسرع أهله لحوقا به فذاك حين ضحكت..






# لماذا ظلم الذكور وتفضيل الإناث؟!!

استضافني برنامج متميز على الفضائية العمانية وهو برنامج أسري هادف: (شؤون عائلية)، وكنت ضيفا مستمرا عليه من عهد الأخت الإعلامية المتألقة والمثقفة حنان الكندي، واستمرت مشاركتي به مع الأخت الفاضلة والمتخصصة في القضايا الأسرية طاهرة اللواتي... التي استضافتني في موضوع جهزت له مواده ومقدمته وضيوفه وأسئلته، ويتمحور حول تفضيل الذكور على الإناث في المعاملة والتربية في المنطقة العربية عموما ولاسيما منطقة الخليج.. ولم ألتق مع فريق البرنامج قبل اللقاء ولم نتفق على أي سؤال... وبعد المقدمة التي بدأتها أختي الفاضلة طاهرة التي تساءلت عن أسباب التمييز بين الذكور والإناث ولماذا يعامل الولد بكونه السيد... وبعد مقدمة طويلة سألتني الفاضلة عن السبب...

كانت إجابتي عكس الاعتقاد السائد والمقدمة.. وهو أن الذكور هم من يعانون حيفاً وتمييزاً في منطقة الخليج بحيث يتم تربية البنت تربية قوية وصالحة ومتميزة ويتم تدريبها على مهارات الحياة بينما يتم إهمال الأولاد وتركهم بحرية لا تدريب فيها... وهذا رأيي التربوي ولم أتزعزع عنه قيد أنملة ليومنا هذا... وشرحت وجهة نظري بالبرنامج وكانت الأخت طاهرة مستغربة لأن كلامي سيوجه

المهارات الحياتية خيار تربوي لا يكتمل بناء الكفاءة الشخصية بدونه.

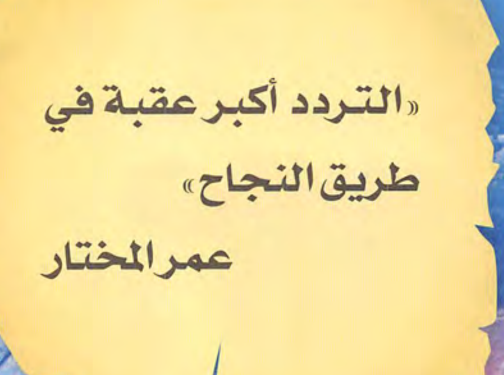
البرنامج وجهة معاكسة تماما... وحاولت الرد عليَّ وذكر مسوّغاتها فقلت لها: أختي، الحسم بيننا في النتائج والمخرجات... وجهة نظري تقول إننا نحسن تربية البنات ونهمل تربية الأولاد، ووجهة نظر البرنامج عكس ذلك، فإليكم المخرجات التي أكدتها بالحلقة وكلها حقائق لا يمكن تجاهلها أو إنكارها... قلت يومها:

سأبدأ بالكويت مثلا: وسأكتفي بمشهدين وحقيقتين كافيتين للتدليل على وجهة نظري:

١- الالتحاق بجامعة الكويت كلية العلوم يتطلب مجموع فوق ٨٥٪ للبنات ويكفي الأولاد ٦٠٪ للالتحاق!! لماذا يا ترى؟!

٢- في نهاية كل سنة تعليمية يتم تكريم المتفوقين بالجامعة والكليات من طرف سمو الأمير أو من ينوب عنه من كبار الشخصيات بالبلد وخلال التكريم نرى طوابير الفتيات ووسطهم ولد متسلل.. بمعنى أوضح المتفوقون من البنات يتجاوز الـ ٨٠٪ ... ماذا يعني هذا في رأي مربي ومتخصص في علم التربية والاجتماع؟!

النتيجة تساوي الجهد المبذول والإيجابية في هذا الجهد... والنتائج هي مخرجات التربية الأسرية..

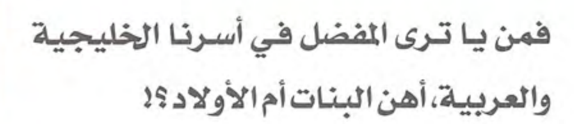










فمن يا ترى المفضل في أسرنا الخليجية والعربية، أهن البنات أم الأولاد ؟!

ومشهد آخر أيضا في الكويت وليس مستبعدا عن أغلب الأسر الخليجية.. وهو من يحسن تحمل المسؤولية بالبيت الرجل أم المرأة؟ المتابعات تقول إن أغلب البيوت تسيّرها النساء بدءاً من تربية الأطفال ومتابعتهم في المدارس وتدريسهم وتوفير احتياجات البيت وغيرها... في ظل غياب كبير - في الغالب - للرجل...

**السؤال هل الرجل سيئ بطبعه أو غير مبالٍ ؟! أم أنه لم يتعلم في بيته معنى تحمل المسؤولية ولم يتدرب على مهارات الحياة؟ هذا الأخير هو ما أعتقده...**



## «رؤيتي» للشيخ محمد بن راشد يؤكد كلامي:

يقول الشيخ محمد بن راشد : منذ مدة كنت أزور إحدى الدوائر فقال لي مديرها: إن نسبة الإناث في دائرته تعدت ٦٠ في المئة وباتت تقترب من ٧٠ في المئة؛ لذا طلب إلى المسؤول عن التوظيف في الدائرة، وهي نفسها سيدة، أن توقف توظيف النساء مؤقتاً. وبما أن المدير لم يكن يريد أن يفسّر أحد قراره دون معرفة أسبابه، فقد رأى أن يشرح لي دوافعه إن حدث واحتج أي شخص عليه. لم أسمع احتجاجاً من أحد لكن موقفي معروف فيما يتعلق بهذه القضية، فسألته إن كان غير راض عن كفاءة أي من السيدات اللواتي يعملن في الدائرة فقال: لا. «واللواتي تقدمن لشغل الوظائف في الدائرة»؟، فرد بالنفي أيضاً فقلت: «وظّف المتقدمات الفائزات الآن واستمر في توظيف النساء حتى لو وصلت نسبتهن إلى مئة في المئة».



# أساليب خاطئة للسيطرة على الأبناء المراهقين:

**يلجأ الآباء والأمهات لبعض الأساليب للتحكم والسيطرة على أبنائهم المراهقين، وهي أساليب تنتج عنها استجابات شخصية من لدن الأبناء يمكن إجمالها في سلوكين:**

## 1 التقبل الظاهري للسيطرة

يلجأ الأولاد ولا سيما ضعيفي الشخصية إلى تقبل السيطرة وإظهار الخضوع والاستسلام.. وهذه الفئة من الأبناء غالبا ما تكون ثقتها مهزوزة بذاتها وقدراتها، وسريعة الانقياد، وهي ما تسمى بالفئات الهشة التي تنقصها المهارات الحياتية ويسهل جدا التأثير عليها...






«كلما ازددت في فرض القيود عليَّ ازداد تمردي عليك»

مراهقة ١٥ سنة

## 2 الرفض والتمرد والعناد

يواجه بعض المراهقين محاولة سيطرة الوالدين عليهم بالرفض والتمرد والعدوانية؛ مما يجعل العلاقة بينهم وبين الكبار متدهورة يغلب عليها الصراع... وقد يكون بعض الآباء أكثر عنادا وعدوانية فيمارسون كل أساليب السيطرة الممكنة - التي سنبينها لاحقا- مما يجعل الأبناء أمام خيارين اثنين:

### ١- التمرد المستمر والعدوانية العنيفة :

وقد تظهر علاماته في الرفض المدرسي والنتائج المتردية في الامتحانات ورفض الالتزام بالفرائض الدينية وبعضهم قد يلجأ للتدخين ومصاحبة رفقاء السوء واللجوء لسلوكيات يرفضها الكبار..

### ٢- الاستسلام الظاهري والانتقام:

بعض الأولاد يقبل السيطرة ظاهريا ويرفضها بسلوكيات أخرى وعياً منه أحياناً وأحياناً أخرى تتم بطريقة غير واعية رغم المعاناة التي تلحق بهم..








«هكذا ينتقم الولد الذي ضعف أمام سيطرة الوالدين .. ولم يتقبلها»

## ومن هذه السلوكيات

- الانطوائية الحادة
- فقدان الشهية الذي قد يتطور لفقدان الشهية العصبي
- قضم الأظافر
- التبول غير الإرادي
- التأتأة
- الرفض الدراسي
- الوساوس القهرية
- الاكتئاب



وفي رأيي أن هذه السلوكيات الأخيرة أشد استعصاء في العلاج من غيرها...








# أساليب السيطرة الوالدية:

**من الآباء من يعتقد أن السيطرة على المراهقين هو الحل في التعامل معهم وضبطهم والتحكم في حياتهم وضمان عدم انحرافهم.. وهو اعتقاد خطأ لا يدرك من يمارسه ويسلكه خطورته - غالبا - إلا بعد الوصول للطرق المسدودة وتدهور العلاقات بينهم وبين أبنائهم... ومن هذه الأساليب التي يلجأ لها الآباء والأمهات:**

## 10 أساليب خاطئة للسيطرة على الأبناء المراهقين

1. الضبط المستمر والمتابعة الدائمة للأبناء
2. المنع التام لكل ما يريده الأولاد..
3. الحرمان الكامل من ممارسة الهوايات والالتقاء بالأصدقاء ومتابعة البرامج المرئية واللعب... إلا ما يختاره الأب في جو أسري مشترك.

د. مصطفى أبو سعد

**الأسرة المسيطرة تعني:**

- قيوداً دون حرية
- تبعية دون استقلالية
- تنفيذاً دون مسؤولية

**4** حرمانه من المال..

**5** وضع القيود والسيطرة المطلقة..

**6** الابتزاز العاطفي: واستثارة مشاعره اتجاه الوالد أو الوالدة..(إظهار المرض والعجز والحاجة والضعف..)

**7** المن على الولد: وإرغامه على الشعور بالجميل والإرهاق الذي يلحق بالوالدين...

«كن أكثر رقة معي، وإن لم تفعل فيوماً ما سوف أكشر عن أنيابي»

مراهق ١٨ سنة

«أريد حرية، ولكن ليست أكثر من اللازم..
وأريد قيوداً لكن ليست أكثر من اللازم»

مراهقة ١٨ سنة

**8** التقليل من شأنهم واحتقارهم وإظهار عجزهم وعدم قدرتهم على مواجهة الحياة بدون سند الوالدين..

**9** الإغداق المبالغ فيه على الأولاد بالهدايا وتوفير كل الاحتياجات والكماليات والاستجابة لطلباتهم دون حدود من أجل كسب ولائهم وانقيادهم...

**10** الإغراء وشراء انقيادهم بالمال والوعود والهدايا.. «إذا استجبت لي سأعطيك كذا وكذا...»

# خلاصات



هكذا نربي... خلاصة تجاربي واحتكاكي المباشر بمشاكل الأطفال والمراهقين من خلال الاستشارات والبرامج التدريبية ...

هكذا نربي... قدَّم للقارئ محاولة جديدة لتشكيل ثقافة تربوية مبنية على المعايير والقيم والمهارات والمعرفة...

من خلال المعايير يمكن ممارسة الوالدية بفاعلية وإيجابية إذا تحولت إلى مهارات وانطلقت من قيم وتأسست على معرفة علمية بمفاهيم التربية وتعمقت في شخصية المراهق والطفل فهما وتصنيفا لمكوناته ومراحل نموه وتفاعله مع الأحداث من حوله...

قدمت في هذا الكتاب خمسين معيارا من خلاله يمكن استيعاب المفاهيم والمضامين الخاصة بالممارسة الإيجابية للتربية، وقدمت معها أمثلة من واقع الأسرة ونماذج من التجارب التربوية والاستشارات العلاجية لعلها تساهم في بلورة أنموذج متميز للمربي الإيجابي والوالدية الفاعلة....

مع المعايير قدمت خمس مهارات لازمة وأساسية لممارسة تربوية ناجحة، ولإعداد المربي المتسلح بالمهارات التربوية الحياتية ...

و الله أسأل أن ينفع بهذا الكتاب أمتنا الإنسانية....وأن يكون لبنة متينة من لبنات برنامجي التربوي للوالدية الإيجابية ويكون السابع في هذه السلسلة المباركة بإذن الرحمن.

د. مصطفى أبو سعد

# المراجــع



| اسم المرجع | تأليف / إصدار | تاريخ الاصدار | دار النشر |
| --- | --- | --- | --- |
| المدخل إلى علم نفس النمو | د.عباس محمود عوض | 1999 | دار المعرفة الجامعية |
| مراهقة بلا مشاكل | جوزيف صابر | | |
| النمو النفسي للطفل والمراهق | د.محمد مصطفى زيدان | ط1 سنة 1972 | |
| تقبلني دائما كما أنا | إعداد جيه سولت | | مكتبة جرير |
| فن الإصغاء (لقاء تدريبي) | جمعية التعليم بحلب | | |
| العادات السبع للأسر الأكثر فعالية | ( ورشة تدريبية) | | |
| دورة : خدمة العملاء | د.على الحمادي | | |
| 10 regali per un figlio adolescente | Patt saso- steve saso | | |